

OPPIMATERIAALEJA 62

PUHEENVUOROJA

RAPORTTEJA

TUTKIMUKSIA

Essi Jokinen & Janni Nieminen

MOLEMMAT KÄDET KÄYTTÖÖN!

Opas vanhemmille,
joiden lapsella on hemiplegia



TURUN AMMATTIKORKEAKOULU
TURKU UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES

OPPIMATERIAALEJA 62

PUHEENVUOROJA

RAPORTTEJA

TUTKIMUKSIA

Essi Jokinen & Janni Nieminen

MOLEMMAT KÄDET KÄYTTÖÖN!

Opas vanhemmille,
joiden lapsella on hemiplegia



Neulaset ry

neurologisesti sairaiden lasten tukiyhdistys
www.neulaset.fi



TURUN AMMATTIKORKEAKOULU
TURKU UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES



TURUN AMMATTIKORKEAKOULUN
OPPIMATERIAALEJA 62

Turun ammattikorkeakoulu
Turku 2011

ISBN 978-952-216-212-0 (painettu)

ISSN 1457-7933 (painettu)

Painopaikka: Tampereen Yliopistopaino – Juvenes Print Oy, Tampere 2011

Myynti: <http://julkaisut.turkuamk.fi>

ISBN 978-952-216-213-7 (PDF)

ISSN 1796-9972 (elektroninen)

<http://julkaisut.turkuamk.fi/isbn9789522162137.pdf>



ALUKSI

Molemmat kädet käyttöön! on suunnattu vanhemmille, joiden lapsella on diagnosoitu hemiplegia. Opas on tarkoitettu erityisesti 3–7-vuotiaiden lasten vanhemmille.

Opas sisältää tietoa lapsen käden käytön kehittämisestä ja kehityksen tukemisesta osana arkea. Kädentaitojen kehittyminen on tärkeää lapsen kyvyille tutkia ympäristöä, leikkiä ja suorittaa päivittäisiä toimintoja. Oppaassa on esitelty leikki- ja kotitilanteisiin ja kotiaskareisiin liittyviä ideoita siitä, miten lapsen voi ottaa mukaan toimintoihin ja samalla tukea lapsen yläraajan toimintaa ja kaksikäätisyyttä.

Lapsen kehityksen perusta on niissä arkipäivän tilanteissa, joissa hän on mukana kotona, päivähoitossa ja koulussa. Vanhemmat tuntevat lapsensa ja tämän elinympäristön parhaiten, joten he ovat merkittävässä roolissa lapsen toimintamahdollisuuksien tukemisessa. Yhdessä lapsen kanssa toimien onkin mahdollista vaikuttaa myös lapsen käden käytön kehittämiseen. Lapsen fyysistä ja psykososiaalista kehitystä edistää se, että lapsi on itse aktiivinen toimija arjessa. Arjessa toteutettava harjoittelu voi parhaimmillaan olla kaikkia miellyttävää yhdessäoloa.



Opas on toteutettu osana opinnäytetyöprosessiamme Turun ammattikorkeakoulun toimintaterapian koulutusohjelmassa vuonna 2011. Kii-tämme lämpimästi meitä oppaan teossa tukeneita tahoja: Förbundet De Utvecklingsstördas Väl rf, Eila Lahti, Leena Lammi, Markkinointi Niemiset Oy, Neulaset ry, Ahti ja Ritva Nieminen, OEM Finland Oy, Tarvasjoen Osuuspankki sekä Helena ja Pentti Turjas. Erityiskiitokset lisäksi Lasten ja nuorten terapia-asema Sateenkaaren terapeuteille.

Turussa 16. syyskuuta 2011

Essi Jokinen & Janni Nieminen

SISÄLTÖ

HEMIPLEGIA JA KÄDEN KÄYTTÖ	5
Hemiplegia	5
Käden käytön kehittyminen	6
Kehityksen tukeminen	8
YHTEISTOIMINTAA ARKEEN	10
Yleisiä ohjeita	10
Leikkiä käsille	14
Kädet mukaan kotitöihin	20

HEMIPLEGIA JA KÄDEN KÄYTTÖ

HEMIPLEGIA

Hemiplegian taustalla on aivojen motorisen keskuksen vaurio, joka on keskittynyt aivojen toiselle puolelle. Tästä syystä hemiplegian oirekuva on toispuoleinen. Hemiplegiaa voidaan alkaa epäillä jo lapsen ollessa muutaman kuukauden ikäinen kehityksen edetessä toispuoleisesti ja lapsen suosiessa toista kehonpuoltaan toiminnassa. Hemiplegian oireet voivat painottua ylä- tai alaraajaan. Suurempi toimintahaitta aiheutuu yleensä kuitenkin oireiden painottuessa yläraajaan.

Hemiplegian taustalla on usein Cerebral palsy -oireyhtymä eli CP-vamma, jolla tarkoitetaan sikiökautena, synnytyksessä tai kahden ensimmäisen ikävuoden aikana tapahtuneen aivovaurion aiheuttamaa liikuntavammaisuutta. Hemiplegian oirekuvaan kuuluu usein spastisuus. Spastisuudella tarkoitetaan poikkeavaa lihasjäykkyyttä, jonka vaikeusaste voi vaihdella. Usein spastisuus aiheuttaa käden koukistumisen kyy-närvarresta ja käsivarren sisäänpäin kiertymisen. Kämmen ja sormet voivat myös olla supussa tai täysin nyrkissä.

Hemiplegiaan ja CP-vammaan liittyy usein myös erilaisia liitännäisongelmia, kuten hahmotusvaikeuksia, kommunikaatiovaikeuksia, oppimisvaikeuksia, ongelmia näönkäytössä ja epilepsiaa.

KÄDEN KÄYTÖN KEHITTYMINEN

Kädentaitojen kehittymisen yleisenä periaatteena on olkapään ja käsi-varren hallinnan kehittyminen ennen käden ja sormien hallintaa. Lisäksi lapsi oppii ensin hallitsemaan karkeamotorisia liikkeitä, minkä jälkeen kyky tarkempien hienomotoristen liikkeiden suunnitteluun ja suorittamiseen kehittyy vähitellen.

Tehokas käden käyttö vaatii monimutkaista yhteistyötä kädentaitojen, ajattelun ja näönvaraisen hahmottamisen välillä. Perustan käden käytölle luovat asennon- ja vartalonhallinta sekä tuntoaisti ja aistien kautta saadun tiedon tulkinta. Nivelten liikelaaajuudet ja riittävä lihasvoima vaikuttavat myös merkittävästi käden käyttöön. Käden monipuoliseen käyttöön sisältyy tarttuminen, kurkottaminen, kantaminen, irrottaminen, esineiden käsittely ja kaksikäätisen toiminnan hallinta.

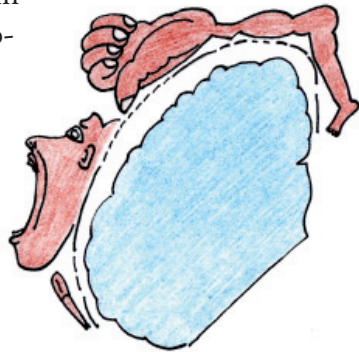
Normaalikehityksen mukaan lapsi saavuttaa ensin kyvyn tuoda molemmat kädet kehon keskilinjaan ja myöhemmin hän pystyy siirtämään esineen kädestä toiseen. Tämä mahdollistaa monipuolisemman toiminnan ja esineiden käsittelyn. Lapsi oppii vähitellen eriyttämään etusormen ja peukalon liikkeet muista käden ja sormien liikkeistä, jolloin tarttumaote kehittyy vähitellen pinsettiootteeksi. Kahden vuoden ikään mennessä lapsen käsien yhteistoiminta on kehittynyt sujuvammaksi ja joustavammaksi. Lapsi osaa tällöin suunnitella käsien liikkeet siten, että ne täydentävät toisiaan. Tätä taitoa vaatii esimerkiksi pukeminen.

Lapsilla, joilla on hemiplegia, on usein hankaluuksia yläraajan toiminnan kehittymisessä. Lapsi saattaa jo pienestä pitäen käyttää pääasiassa vain toista kättään esimerkiksi leluihin tarttuessaan. Kaksikäätinen toiminta on usein haastavaa ja se on vaikeampaa kuin yhdellä kädellä toimiminen. Lapset ovat tottuneet käyttämään enimmäkseen vain taidokkaampaa kättään tehtävissä, jotka ikätoverit suorittaisivat kahdella kädellä. Yleensä yksikäätinen toiminta ei ole tehokasta ja se vie enemmän aikaa kuin saman tehtävän tekeminen kaksikäätisesti.

Kun lapsella on hemiplegia, heikomman käden sormien ja ranteen käyttö on usein vaikeampaa kuin olkapään liikkeiden hallinta. Sormien voiman hallinnassa voi olla vaikeuksia esineisiin tarttuessa sekä niistä irrottaessa. Hankaluudet tuntoaistimusten käsittelyssä voivat vaikeuttaa muun muassa esineiden käsittelyä sekä muotojen ja esineiden tunnistamista ilman näköaistin tukea. Myös spastisuus voi vaikeuttaa käden käyttöä. Ongelmat työskentelyasennon säilyttämisessä vaikeuttavat yläraajan käyttöä. Riittävää vartalonhallintaa vaaditaankin esimerkiksi ruokaillessa ja palloa heittäessä. Vaikeudet käden käytössä saattavat johtaa siihen, että lapsi käyttää kättään vähemmän hienomotorisissa toiminnoissa kuin ikätoverinsa. Tällöin lapsi saa ikäisiään vähemmän harjoitusta käden käytössä, mikä osaltaan hidastaa taitojen kehittymistä.

Kädentaitojen kehittyminen on tärkeää lapsen kyvyllä tutustua ympäristöön, leikkiä ja suorittaa arjen toimintoja. Käden käytön kehittymisen ja kuntoutumisen mahdollistavat aivojen ja hermosolujen muovautuvuus ja kyky järjestäytyä uudelleen. Aivojen motorisella kuorella on oma edustusalueensa kaikille ruumiinosille, myös käsille.

Viereisessä kuvassa on esitetty eri ruumiinosien edustusalueiden väliset suhteet motorisella aivokuorella. Mitä enemmän kättä käytetään, sitä suuremmaksi käden edustusalue aivokuorella kasvaa ja sitä sujuvampaa käden käyttö arkipäivän toiminnoissa on. Tämän vuoksi säännöllinen, päivittäinen harjoittelu on tärkeää. Lapsi oppii parhaiten, kun hän aktiivisesti toistaa erilaisia toimintoja arjen tilanteissa. Tutkimusten mukaan lapsilla, joilla on hemiplegia, suurin kehitys toiminnallisessa kädenkäytössä tapahtuu 4-7-vuotiaana. Tämän vuoksi käden käytön kehittymisen tukeminen tässä iässä on erityisen tärkeää.



KEHITYKSEN TUKEMINEN

Lasta, jolla on hemiplegia, on hyvä kannustaa kaksikäätiseen toimintaan ja tarjota monipuolisia aistimuksia molemmille käsille. Kaksikäätisen toiminnan kehittyminen voidaan maksimoida käyttämällä käsiä aktiivisesti, joten käden käytön varhainen tukeminen on tärkeää. Lasta kannattaa rohkaista käyttämään heikompa kättään toiminnoissa, joissa hän muuten jättäisi käden huomiotta. Vaikka heikompi käsi ei pystyisi käsittelemään esineitä yhtä taidokkaasti kuin toinen käsi, se voi kuitenkin toimia apukätenä kaksikäätisissä toiminnoissa.

Lapsen tulee pystyä avaamaan käsi tahdonalaisesti ennen kuin voidaan harjoitella tarttumista. Heikompaan käteen tukeutumisen avulla voidaan auttaa lasta saavuttamaan kämmenen avoin asento ja ranteen ojennus. Tukeutuminen edistää myös olkavarren hallintaa sekä vahvistaa käsivarren ja olkapään lihaksistoa. Heikompaan käteen voi varata painoa esimerkiksi nojaamalla seinään tai tukeutumalla pöytään käsi- varsi suorana.

Tarttumista ja sormien liikkeitä voidaan harjoitella esimerkiksi käsittelemällä erikokoisia, -muotoisia ja -painoisia esineitä. Tuntoaistia voidaan harjoittaa tunnustelemalla erilaisia materiaaleja, tunnistamalla muotoja silmät peitettynä sekä etsimällä esineitä eri materiaalien seasta. Asennonhallintaa vaativien tehtävien, kuten kurkotusten, tekeminen tukee käden käytön kehittymistä.

Lapsen kykyä käyttää kättään spontaanisti voidaan kehittää esimerkiksi pelien ja leikkien avulla. Leikki on lapselle mielekästä toimintaa, jonka kautta lapsi oppii tunnistamaan vahvuuksiaan ja heikkouksiaan sekä tulemaan tietoisiksi omasta kehostaan. Leikkiessä karkea- ja hienomotoriset taidot kehittyvät ja lapsi saa lisää tietoa esineiden ominaisuuksista ja niiden käyttömahdollisuuksista. Leikin aikana on mahdollisuus kannustaa lasta valitsemaan välineitä ja toimintoja, jotka vaativat molempien käsien käyttöä.

Kädentaitojen harjoittelu auttaa lasta käyttämään käsiään monipuolisemmin päivittäisissä toiminnoissa. Harjoittelua voidaan toteuttaa esimerkiksi pukemiseen ja peseytymiseen liittyvien tehtävien yhteydessä tai kotitöiden lomassa. Tutkimusten mukaan mikään lasten hemiplegian kuntoutuksessa käytetty yksittäinen terapiamuoto ei näyttäisi nousevan muita paremmaksi, mutta voidaan kuitenkin todeta, että kädentaitojen kehittyminen vaatii aktiivista päivittäistä harjoittelua arjessa.

MIKSI KÄDENTAITOJEN HARJOITTELU ON TÄRKEÄÄ?

- Harjoittelun myötä käden edustusalue aivokuorella kasvaa, jolloin käden käyttö on entistä sujuvampaa.
- Harjoittelu rohkaisee lasta käyttämään myös heikompaa kättään.
- Mitä enemmän lapsi käyttää kättään oma-aloitteisesti arjessa, sitä enemmän hän saa harjoitusta.
- Toiminnasta tulee tehokkaampaa, kun lapsi käyttää molempia käsiään.
- Harjoittelu edistää kehityksen etenemistä etenkin 4-7-vuotiaana, jolloin suurimmat muutokset käden käytössä tapahtuvat.

YHTEISTOIMINTAA ARKEEN

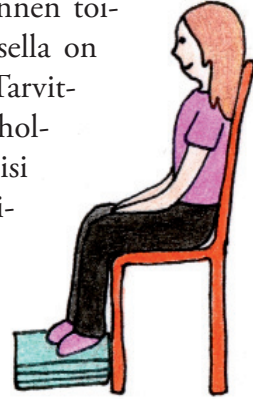
YLEISIÄ OHJEITA

Oppaan toiminnot on valittu siten, että ne tukevat käden monipuolisen ja tehokkaan käytön kehittymistä. Toiminnot on jäsennetty kahteen osioon. Ensimmäinen osio sisältää leikkejä, joissa lapsi käyttää monipuolisesti molempia käsiään. Toisessa osiossa on ideoita kädentaitojen harjoittelun yhdistämisestä arjen toimintoihin. Oppaasta voi poimia lapselle ja itselle mieluisia toimintoja sovellettavaksi lapsen iän ja kädentaitojen mukaan.

Kaikkia oppaan toimintoja sovellettaessa tulee huomioida lapsen motivaatio ja kiinnostus toimintaan. Lapsen osallistuminen toimintaan on tärkeämpää kuin ohjeiden tiukka noudattaminen. Lapsen oppimista ja kehittymistä tukee leikin ja mielekkäiden toimintojen avulla toteutettu harjoittelu. Lapsen ei tarvitse tehdä toimintoja itsenäisesti, vaan lasta voi avustaa toiminnoissa eri tavoin. Toimintaa voi helpottaa esimerkiksi hyödyntämällä lapsen käytössä olevia apuvälineitä, muokkaamalla toimintaa lapselle sopivaksi tai tekemällä asioita yhdessä lapsen kanssa. Tärkeintä on luoda yhteisistä toimintahetkistä sellaisia, että lapsi ja koko perhe nauttivat yhdessäolosta ja yhdessä tekemisestä.

HUOMIOITAVAA ENNEN TOIMINTOJEN ALOITTAMISTA

Asennonhallinta on edellytys käsien käytölle. Ennen toiminnan aloittamista on hyvä varmistaa, että lapsella on tukeva asento istuen, seisten tai makuuasennossa. Tarvittaessa aikuinen voi tukea lapsen asentoa omalla keholaan ja ottaa esimerkiksi lapsen syliin. Asennon olisi hyvä olla mahdollisimman symmetrinen ja välineiden sopivalla etäisyydellä lapsesta. Istuma-asento on tukevampi, kun molemmat jalat ovat maassa. Jalkojen alle voikin tarvittaessa asettaa korokkeen. Seisoma-asentoa voi tukevoittaa hartianlevyinen haara-asento.



Toiminnoissa pyritään siihen, että **heikompi käsi on aktiivinen** ja lapsi huomioi kehonsa molemmat puolet toiminnan aikana. Tämä mahdollistuu, kun lelut, esineet ja työskentelyvälineet sijoitetaan **lapsen heikommalle puolelle** ja lapsi saa toiminnan aikana ärsykeitä molemmilta puolilta kehoa.

Kaksikätkäinen toiminta tukee heikomman käden huomioimista ja käyttöä. Oppaan toiminnoissa on hyvä ohjata lasta käyttämään molempia käsiään sekä vuorotellen että samanaikaisesti. Heikompi käsi tarvitsee enemmän toistoja kehittyäkseen, joten välillä voi olla hyvä esimerkiksi vaihtaa käsien rooleja siten, että taidokkaampi käsi toimii apukätenä ja heikompi käsi toimii aktiivisemmin.

Kehon keskilinjan ylittäminen toiminnan aikana tukee käden käyttöä ja kaksikätkäistä toimintaa. Kehon keskilinjan ylittämällä tarkoitetaan sitä, että lapsi käyttää esimerkiksi vasenta kättään kehon oikealla puolella. Lasta voi ohjata kurottelemaan ja kiertämään käsiään kehon vastakkaiselle puolelle.

Käden tukeutuminen edistää käsivarren hallinnan ja lihasten kehittymistä. Tukeutuminen helpottaa myös avoimen kämmenen saavuttamista. Avoin kämmen mahdollistaa monipuolisempien tuntokokemusten saamisen. Lasta on hyvä ohjata yhdellä kädellä tehtävissä toiminnoissa tukeutumaan heikompaan käteensä niin, että kyynärvarsi on suorana, kämmen on mahdollisimman avoin ja paino on käsivarren päällä. Esimerkiksi konttausasennossa paino on luonnollisesti käsivarsien päällä. Tukeutumisen aikana on hyvä huomioida, ettei peukalo jää kämmenen alle.

Toiminnoissa on hyvä huomioida **heikomman käden ulkokierto**. Lapsen heikompi käsi jää helposti sisäkiertoon, joten lasta on hyvä kannustaa toiminnoissa kääntämään käsi kämmenpuoli ylöspäin. Mahdollisuuksien mukaan on hyvä pyrkiä harjoittelemaan käsivarren ulkokiertoa käsivarsi suorana.

Eri toiminnoissa vaaditaan erilaisia **otteita**. Toiminnoissa voi ohjata lasta käyttämään otteita monipuolisesti erikokoisten esineiden käsittelyssä. Esineiden kokoa ja painoa vaihtelemalla voi usein vaikuttaa toiminnan vaativuuteen. Oppaassa on toimintoja, joissa toinen käsi otetaan mukaan toimintaan esimerkiksi kädet ristitsemällä, ns. **ristiotteen** avulla. Tällöin lasta voi ohjata ottamaan heikommasta kädestä kiinni siten, että heikompi käsi on toisen käden alapuolella ja sormet ovat limittäin.



Ristiotteen voi myös ottaa laittamalla kämmenet vastakkain ja sormet ristiin. Vaihtoehtoisesti lapsi voi myös pitää kiinni nyrkissä olevasta heikommasta kädestä.

Ennen tarkkuutta vaativien harjoitusten aloittamista voi olla hyvä **herätellä lapsen kehoa toimintaan**. Kehoa voi herätellä tekemällä suurempia liikkeitä ja vauhdikkaampia toimintoja. Lapsen kehoa ja käsiä voi lisäksi esimerkiksi taputella ja ravistella.

Jotta olisi mahdollista harjoitella kädentaitoja, on syytä kiinnittää huomiota käden **spastisuuden vähentämiseen** ennen toiminnan aloittamista. Tämä on mahdollista esimerkiksi pitkällä venytyksillä, tukeutumisella spastiseen käteen ja värinän avulla. Tehokkaimmat spastisuuden lieventämiskeinot ovat kuitenkin yksilöllisiä. Neuvottele lapsen terapeutin kanssa sopivista keinoista.

LEIKKIÄ KÄSILLE

HERÄTTELYÄ KEHOLLE

Seuraavissa toiminnoissa käytetään monipuolisesti koko kehoa ja pyritään vahvistamaan vartalonhallintaa ja kehotietoisuutta. Lapsi saa myös erilaisia tuntoaistimuksia ympäri kehoa. Leikkiessä on hyvä pyrkiä mahdollisimman suuriin raajojen ja kehon liikkeisiin. Mahdollisuuksien mukaan voi hyödyntää konttausasentoa ja tukeutumista heikommalle puolelle.

Seuraa johtajaa

Leikissä voi pyrkiä erityisesti tekemään kurotuksia, vartalon kiertoja, käden ja sormien liikkeitä sekä muita käsien yhteistyötä vaativia liikkeitä. Leikin ideaa voi hyödyntää myös arkiaskareita tehdessä: aikuinen näyttää mallia ja lapsi tekee perässä.

Istumaleikit

Lapsen kanssa voi soutaa esimerkiksi lattialla pienessä haaraistunnassa sylikkään, jalkapohjat vastakkain tai tuolilla polvien koskettaessa toisiaan. Istuen voi myös leikkiä autolla ajamista, jolloin esimerkiksi pidetään leikkiratista molemmilla käsillä, kallistutaan kurveissa sivulle ja jarruttaessa eteen. Leikkien aikana voi haastaa lapsen tasapainoa taivuttelemalla ja kiertämällä kehoa eri suuntiin. Istumaleikit tukevat lapsen symmetristä asentoa.



Ääni ja keho

Erilaisten lorujen ja laulujen tahdissa voi taputella ja silitellä eri kehonosia, luoda rytmejä tai liikkua musiikin tahdissa. Ohjaa lasta huomiomaan molemmat kehonpuolet leikeissä. Taputuksia voi myös tehdä parin kanssa vastakkain ja taputtaa myös parin kehonosia. ”Läpyn antaminen” vuorotellen molemmilla käsillä eri korkeuksissa on myös hyvää harjoitusta ja lapsista usein hauskaa.

Rentoutus

Silitely ja painelu voivat auttaa lasta tuntemaan kehonsa rajat ja rentoutumaan (huomioi, että toisinaan etenkin kevyt kosketus voi lisätä spastisuutta). Rauhallinen musiikki ja turvallinen ympäristö saattavat helpottaa rentoutumista. Kokeilla voi myös kietoutumista peittoihin, oman majan sisään piiloutumista tai lasta rauhoittavaa liikettä.

PALLOTTELUA

Erilaiset palloleikit mahdollistavat kehon keskilinjan ylittämisen, käsien välisen yhteistyön ja liikelaajuuksien monipuolisen käytön. Erikokoiset välineet vaativat erilaisia käden otteita ja mahdollistavat tarttumisen ja irrottamisen harjoittelun. Leikeissä vartalon- ja asennonhallinta ovat keskeisessä osassa. Leikkiä voi makuuasennossa, istuen tai seisten.

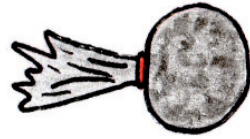
Pallottelu

Erikokoisten, -tuntuisten ja -painoisten pallojen kantaminen, vierittäminen, heittäminen, kiinniottaminen, pompottelu ja kuljettaminen. Palloa voi myös pyörittää eri kehonosia pitkin, jolloin pallosta on mahdollista saada sekä voimakkaita että kevyitä tuntoaistimuksia. Suurikokoinen pallo ohjaa lasta pitämään pallosta kiinni kahdella kädellä.

Pallon tilalla voi myös käyttää vaikkapa hernepusseja, paperirullia, tyy-nyjä tai ilmapalloja. Ilmapallolla leikittäessä lapselle jää enemmän aikaa havainnoida tilannetta ja valmistautua toiminnan seuraavaan vaiheeseen. Lapsen kanssa voi myös rakentaa radan tai maalin, johon palloa yritetään heittää.

Häntäpallo

Häntäpallon voi askarrella esimerkiksi sanomalehdestä, jolloin sanomalehti revitään pieniksi paloiksi, laitetaan pussiin ja pussi solmitaan kiinni mahdollisimman läheltä sanomalehtimyyttä. Materiaalina voi käyttää myös kangasta tai muuta pehmeää materiaalia. Häntäpalloa voi heitellä, pyöritellä, kuljettaa tai lyödä aikuisen pitäessä hännästä kiinni. Pallon korkeutta voi vaihdella, lapsi voi käyttää vuorotellen molempia käsiään tai lyödä molemmilla käsillä yhtä aikaa. Häntäpalloa voi käyttää myös kopittelussa.



Mailapelit

Mailana voi käyttää muun muassa sulkapallo- tai tennismailaa. Usein muoviset mailat ovat kevyempiä ja voivat olla helpompia käyttää. Mailan voi myös askarrella itse esimerkiksi sanomalehdestä, jolloin mailasta on helppo tehdä pesäpallomailan tapainen. Mailalla voi lyödä ja pommottaa erikokoisia ja painoisia palloja, sulkia, paperimyytyjä ym. On hyvä ohjata pitämään mailasta kiinni kahdella kädellä tai vuorottelemaan mailaa molemmissa käsissä. Aikuinen voi tukea mailan käyttöä ja liikkeitä pitämällä mailasta kiinni yhdessä lapsen kanssa.

Pöytäpallopelit

Erikokoisia pieniä palloja voi vierittää, nippailla, työntää tai tökkiä toiselle pöydän pintaa pitkin käyttäen vuorotellen molempia käsiä ja kaksikäisesti esimerkiksi kädet ristissä. Pöytäpallopelistä saa helposti hauskan kilpailun, kun käsistä muodostetaan maali, johon toinen yrittää palloa saada.

Keilailu

Esineiden kaataminen pallolla, hernepusseilla, paperirullilla ym. Keiloina voi hyödyntää esimerkiksi vesipulloja (vedellä tai hiekalla täytettynä pullot ovat eri painoisia). Hallikeilailu on myös mukavaa yhteistoimintaa ja keilahalleista saa lainaksi erilaisia kaksikätsisyyttä tukevia apuvälineitä.

ASKARTELUA

Askartelussa on mahdollisuus harjoittaa monipuolisesti käden eri taitoja. Eripainoisten ja erikokoisten välineiden käsittely tukee otteiden ja tarvittavan voiman arvioinnin kehittymistä. Erilaisten materiaalien käyttö tarjoaa vaihtelevia tuntoaistimuksia käsille. Usein askartelu vaatii molempien käsien yhteistyötä. Askartelu tarjoaa myös mahdollisuuden harjoitella heikomman käden käyttöä apukätenä. Heikommalla kädellä voi esimerkiksi pitää paperia paikallaan, kun toinen käsi piirtää. Mahdollisuuksien mukaan lasta on hyvä ohjata myös askartelussa tukeutumaan heikommalle puolelle.

Sanomalehden repiminen ja rutistaminen

Sanomalehden repiminen ja rutistaminen pieniksi mytyiksi on hyvää harjoitusta kaksikätsiseen toimintaan, tarttumiseen ja irrottamiseen. Mytyistä voi valmistaa esimerkiksi häntäpallon leikkimistä ja pelailua varten.

Piirtäminen, maalaaminen, värittäminen

Sormiväreillä maalaaminen voi olla helpompaa kuin liiduilla, kynillä tai siveltimellä piirtäminen ja maalaaminen. Kuvia voi myös painaa paperiin maalatulla kädellä. Tässä on hyvä harjoitella myös sormien eriytyneitä liikkeitä esimerkiksi painamalla etusormen kärjellä kuvioita paperiin. Ohjaa lasta pitämään paperista kiinni toisella kädellä piirtämisen ja värittämisen aikana. Aikuinen voi myös piirtää kuvia paperille ja pyytää lasta pitämään paperista kiinni. Lasta voi pyytää arvaamaan, mitä aikuisen piirtää.

Leikkaaminen ja liimaaminen

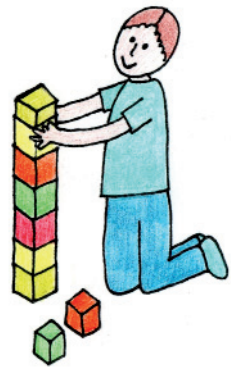
Saksilla leikkaaminen vaatii molempien käsien yhteistyötä. Leikattavaa paperia voi tukea pöytää vasten siten, että leikattava osa on pöydän reunan ulkopuolella. Tällöin ei tarvitse kannatella paperia ilmassa ja paperi on helpompi pitää paikallaan. Myös rei'ittimellä voi irrottaa muotoja paperista ja se voi olla helpompaa kuin saksien käyttö. Rei'ittimen käytössä ohjaa lasta kaksikäätiseen toimintaan. Liimaamisessa voi käyttää sormeja, sivellintä tai liimapuikkoa. Myös tarroja, teippejä ja erilaisia kuvioita voi hyödyntää askartelussa.

Paketointi

Pehmeiden ja kovien esineiden paketointi ja pakettien avaaminen on mukavaa yhteispuuhaa, jossa lapsi pääsee monipuolisesti käyttämään molempia käsiään. Teippien liimaaminen ja avaaminen, rusetin tekemisessä avustaminen (etusormella), narujen avaaminen sekä pakettien koristelu ovat esimerkkejä lapsille sopivista työvaiheista.

Rakentelu

Rakennella voi palikoilla, Legoilla tai rakenteluvälineillä. Palapelit ja koottavat lelut ovat myös hyviä. Ohjaa lasta käyttämään molempia käsiään ja poimimaan paloja ja osia eri puolilta ja molempia käsiä vuorotellen käyttäen.



Helmien pujottelu

Helmien, makaronien, nappien, rengasmurojen ym. pujottelu lankaan, nauhaan tai tikkuun. Aikuinen voi avustaa lasta pitämällä yhdessä lapsen kanssa kiinni langasta tai tikusta.

Ompeleminen

Ompelamista voi kokeilla esimerkiksi ompelukuvien tai vohvelikan-kaan avulla. Lapsille on myös saatavana ompelusettejä, joissa esimerkiksi neula on tylppä ja paksu. Myös langan ja narun keriminen on oiva tapa harjoittaa käsien yhteistyötä.

HAASTETTA KÄSILLE

Seuraavat toiminnot vaativat kyynärvarren, ranteen, kämmenen ja sormien monipuolisia liikkeitä ja otteita. Tunnonvaraista erottelukykä vaaditaan esineiden ja muotojen tunnistamiseen sekä esineiden etsimiseen esimerkiksi hiekan seasta.

Arvausleikki

Lapsi piilottaa kämmenensä sisään esineen ja pyytää aikuista arvaamaan kummassa kädessä esine on. Ohjaa lasta suoristamaan käsivarret eteen ja kääntämään kämmenet ylöspäin käsiä avatessa.

Esineiden etsiminen

Erikokoisia ja -mallisia esineitä voi piilottaa hiekkaan, pienten kivien tai esimerkiksi lehtien sekaan. Esineitä voi piilottaa laatikkoon tai pussiin, joka on täytetty kuivalla makaronilla, riisillä tai herneillä. Esineitä voi etsiä myös vedestä tai saippuvaahdosta. Ohjaa lasta etsimään yksi esine kerrallaan.

Esineiden, muotojen ja materiaalien tunnusteleminen

Erituntuisten, -muotoisten ja -painoisten esineiden tunnustelu silmät kiinni. Lasta voi pyytää arvaamaan, mikä esine tai minkä muotoinen tavara kädessä on ennen silmien avaamista. Esineet ja materiaalit voivat olla karkeita, pehmeitä, sileitä, karvaisia, kovia tai epätasaisia.

Kädenvääntö

Lapsen kanssa voi leikkimielisesti vääntää kättä vuorotellen oikean ja vasemman käden välillä. Kättä voi vääntää istuen, seisten tai maaten.

Peukalopaini

Peukalopainin tavoitteena on saada toisen pelaajan peukalo lukittua oman peukalon alle muiden sormien ollessa koukkuotteessa vastustajan sormien kanssa. Peukalopaini on vaativa peli, joka vaatii peukalon monipuolisia liikkeitä.

KÄDET MUKAAN KOTITÖIHIN

ITSESTÄ HUOLEHTIMINEN

Itsestä huolehtimisen toiminnoissa lasta on hyvä tukea molempien käsi- en yhtäaikaiseen käyttöön. Toiminnot mahdollistavat kehon molempien puolien huomioinnin sekä kurottelun esimerkiksi varpasiin ja pään päälle. Tämä tukee asennonhallinnan kehittymistä ja rohkaisee lasta käyttämään heikompaa kättään toiminnoissa. Toimintoja voi tehdä istuen tai seisten pyrkien tukevaan ja symmetriseen asentoon.

Käsienpesu

Käsiä voi pyörittellä ja hangata yhteen, hieroa toisella kädellä toista ja pestä myös käsivarret. Ohjaa lasta ottamaan saippuaa kämmenelleen siten, että kämmen on ylöspäin ja käsivarsi ulkokierrossa. Kynsiharjasta saa myös erilaisia tuntoaistimuksia.



Suihku

Suihkussa lapsi voi pestä ja saippuoida itseään eri puolilta kehoa, käyttää pesusientä ja kurkottaa pesemään varpaita. Lasta voidaan ohjata käyttämään käsiään samanaikaisesti ja vuorotellen.

Hiustenpesu

Pyydä lasta auttamaan hiustenpesussa esimerkiksi puristamalla

la pesuainetta pullosta, hieromalla hiuksiaan molemmilla käsillään sekä huuhtomalla käsillään hiuksia.

Hampaidenpesu

Hammastahnatuubin puristaminen vaatii käsien yhteistyötä. Paksu varsi voi helpottaa harjasta kiinnittämistä. Hampaidenpesun aikana ohjaa lasta tukeutumaan heikompaan käteen.

Pukeutuminen

Esimerkiksi housujen, sukki- en tai pipon päälle pukeminen kahdella kädellä. Nappien ja vetoketjujen kiinnittäminen on jo haastavampaa, mutta silti hyvää harjoitusta. Sitä ovat myös kengännauhujen solmiminen ja taranauhujen kiinnittäminen. Erilaisten vaatteiden kiinnitysten käyttämisestä voi myös harjoitella nukenvaatteilla, jolloin vaatteet eivät ole lapsen itsensä päällä.

KEITTIÖ

Keittiötoimintojen aikana on mahdollista käyttää monipuolisesti erilaisia käden otteita. Lapsen työskentelyasentoon on hyvä kiinnittää huomiota, toimintoja voi tehdä istuen tai seisten. Toimintojen aikana on hyvä ohjata lasta kehon keskilinjan ylittämiseen kurotteleamalla ja kiertämällä molemmille puolille. Kaikissa toiminnoissa olisi hyvä huomioida kaksikätesen toiminnan tukeminen ja käsillä vuorotellen tekeminen. Toiminnoissa, joissa lapsi käyttää vain toista kättään, voidaan lasta ohjata tukeutumaan heikompaan käteensä kämmen avonaisena.

Ruokailu

Lasta voidaan ohjata ottamaan molemmat kädet mukaan toimintaan esimerkiksi pitämällä toisella kädellä kiinni lautasesta syömisen aikana ja pitämällä mukista kiinni kahdella kädellä.

Käsillä syöminen

Kuivat murot, vihannekset, hedelmät ym. erikokoiset naposteltavat ovat hyviä tähän tarkoitukseen. Hedelmien kuoriminen vaatii myös käsien välistä yhteistyötä. Ohjaa lasta käyttämään vuorotellen molempia käsiä ja kiinnitä erityisesti huomiota heikomman käden käyttöön.

Pöytien pyyhkiminen

Lapsen olisi hyvä pyyhkiä pöytiä siten, että hän pitää rätistä kiinni molemmilla käsillä, esimerkiksi ristiotteella. Lasta voidaan oh-

jata kurottamaan molemmille sivuille ja mahdollisimman pitkälle eteen.

Pöydän kattaminen ja siivoaminen

Lapsen voi ottaa mukaan laittamaan astioita paikoilleen. Haarukoita ja veitsiä voi kantaa pöytään esimerkiksi tarjottimen avulla, jolloin lapsi pitää tarjottimesta kiinni symmetrisesti molemmilla käsillä. Lapsi voi myös järjestää teekutsut omilla muoviasioillaan.

Ruokailuvälineiden lajitteleminen

Haarukoiden, veisten ja lusikoiden laittamisen omille paikoilleen voi antaa lapsen tehtäväksi. Ohjaa lasta tarttumaan esineisiin vuorotellen kummallakin kädellä.

Kauppakassien purkaminen

Tavaroiden nostelu kassista esimerkiksi pöydälle kaksikätesesti, vuorotellen kummallakin kädellä, toiselta puolelta kurottaen. Lapsi voi esimerkiksi pitää toisella kädellä kiinni kassista ja nostaa tavaroita toisella kädellä. Tavaroiden purkamisesta voi myös tehdä yhteisleikin, jossa jokainen mukanaolija on osa tavaraketjua.

Astioiden tiskaaminen ja kuivaaminen

Tiskaaminen vaatii käsien välistä yhteistyötä. Toiminnan ohella lapsi saa myös erilaisia tuntoaistimuksia. Mikäli tiskaaminen kaksikätesesti on hankalaa, on tiskatessa mukava tehdä myös yhteistyötä: aikuinen pitää kiinni astiasta ja lapsi harjaa tai kuivaa astiaa, tai toisinpäin. Lapselle voi myös antaa tiskattavaksi muoviasiatioita.

Ruoanlaitto

Apukokin rooli sopii hyvin kaikenikäisille lapsille. Lapsen hämentäessä ruokaa, sekoittaessa aineksia tai lapsen kanssa pilkottaessa esimerkiksi vihanneksia olisi hyvä ohjata lasta tekemisen ohella tukeutumaan heikompaan käteen avonaisella kämmenellä.

Leipominen

Taikinaa voidaan kaapia, kaulia, vaivata ja vispata. Erilaisia liikkeitä voi harjoitella myös, esimerkiksi pyörittämällä ja voitelemalla pullia tai painamalla piparkakkuja.



Ruuanlaittoleikit

Muovailuvaha on hyvä materiaali ruuanlaittoleikkeihin ja sitä voi käyttää samalla tavalla kuin taikinaa. Muovailuvahaa voi vaivata, pyöritellä, painella ja venyttää. Muovailulla voi erilaisia piirakoi- ta, pullia ja kakkuja sekä tehdä esimerkiksi eläinhahmoja leikkei- hin. Pieniä esineitä, kuten nappeja, paperiliittimiä ja kolikoita voi käyttää apuna muovaillessa. Muovailuvahaa voi myös työstää muovailuun tarkoitetuilla välineillä tai esimerkiksi kaulimella, piparkakkumuoteil- la ja kananmunaleikkurilla.

Vispilä on myös hyvä väline ruuanlaittoleikkeihin. Vispilällä voi sekoittaa ja vatkata esimerkiksi saippuavettä, jau- hoja, siemeniä tai leseitä.



Morttelilla lapsi voi kaksikätesesti jauhaa esimerkiksi mausteita tai vaikkapa poksautella kuplamuovia.

Jääkaappimagneetit

Magneetteja voi asettaa ja järjestellä jääkaapin oveen eri korkeuksille ja eri muotoihin. Magneeteilla voi myös kiinnittää oven muisti- ja tehtävälappuja.

PYYKIT JA SIIVOUS

Pyykkihueltoon ja siivoukseen liittyvät toiminnot mahdollistavat hyvin eri korkeuksissa ja suunnissa työskentelyn, jolloin käsien liikelaajuudet ja asennonhallinta kehittyvät. On tärkeää, että lapsi käyttäisi käsiään kaikissa eri tasoissa ja keskilinjaa ylittäen siten, että hän hyödyntää myös liikelaajuksiensa ääriarvoja.

Pyykkikorin työntäminen ja vetäminen

Pyykkikorin tai -pussin kuljettaminen lattiaa pitkin työntämällä tai vetämällä. Ohjaa lasta toimimaan molempia käsiä käyttäen. Lisäksi tue mahdollisuuksien mukaan lapsen symmetristä asentoa.

Pyykkien vääntäminen ja ravistelu

Märkää pyykkiä voi vääntää vastakkaisiin suuntiin tai puristella molemmilla käsillä. Tällöin lapsi saa harjoitusta molempien käsien samanaikaisesta työskentelystä. Pyykkiä voi ravistella molemmilla käsillä kiinni pitäen eri korkeuksissa (pään yläpuolella ja vyötärön korkeudella). Eri painoisen pyykin avulla voi vaikuttaa tehtävän vaativuuteen.

Pyykkien lajittelu ja taittelu

Lapsen voi ottaa mukaan autamaan pyykkien lajittelussa ja pyykkien taittelussa.



Pyykkien ripustaminen kuivumaan

Pyykkien ottaminen pyykkikoneesta, ojentaminen ripustajalle tai pyykkien ripustaminen itse. Pyykkipoikien käsittely on hyvää harjoitusta tarttumiseen ja niitä voi

esimerkiksi poimia pussista vuorotellen kummallakin kädellä.

Pölyjen pyyhkiminen tasoilta sekä esineiden päältä

Esinettä voi pitää paikallaan toisella kädellä samalla kun toinen käsi pyyhkii.

Imurointi ja lattioiden lakaisu eri puolilta, kaukaa ja läheltä kaksoikäisesti toimien.

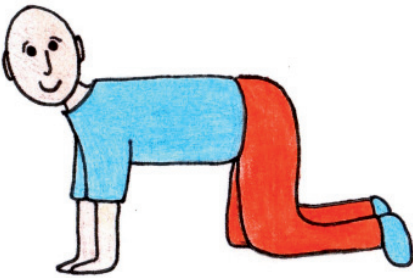
Mattojen tamppaus eri korkeuksista ja suunnista, yhdellä kädellä ja kahdella kädellä.

ULKOILU

Ulkotöihin on helppo yhdistää vaiheita, joissa kädet saavat sekä kevyttä että raskaampaa kuormitusta. Ulkotöitä voi tehdä vaihtelevissa työskentelyasunnoissa. Symmetrinen ja tukeva työskentelyasento edistää käden käyttöä. Työvälineistä on hyvä ohjata pitämään kiinni kahdella kädellä ja yhdellä kädellä toimiessa lasta voidaan ohjata tukeutumaan heikommalle puolelle. Esimerkiksi hiekkaleikeissä kannattaa ohjata lasta konttausasentoon, jolloin paino on käsien päällä.

Kukkien kastelu kastelukannulla, mukilla, ämpärillä tai letkulla. Lasta on hyvä ohjata pitämään välineestä kiinni kahdella kädellä.

Rikkaruohojen kitkeminen käsillä tai puutarhasaksilla. Konttausasennossa lapsi tukeutuu luonnollisesti heikompaan käteensä ja kämmen pysyy avoimena. Isommat puutarhasakset tukevat kak-sikätsisyyttä.



Isojen ja pienten **kivien kantaminen, siirtely ja asettelu**. Kiviä voi esimerkiksi asetella kukkapenkkiin tai kantaa paikasta toiseen. Ohjaa lasta käyttämään molempia käsiään sekä vuorotellen että samanaikaisesti.

Lakaisu

Harjasta kiinni pitäminen kahdella kädellä. Kurottelu molemmille puolille kehoa. Ohjaa lasta pitämään harjasta kiinni siten, että heikompi käsi ei ole sisäkierrossa.

Haravointi

Puolia vaihdellen ja kurottaen haravalla lehtiä läheltä ja kaukaa. Lehtikasojen nostaminen esimerkiksi kottikärryihin haravan ym. välineiden avulla tai käsillä.

Kottikärryjen työntäminen eripainoisten kuormien kanssa. Käsisivarsien lihakset saavat kuormitusta ja kottikärryt ohjaavat symmetriseen asentoon. Isoja kottikärryjä voi työntää yhdessä aikuisen kanssa.

Lumen luominen lapiolla tai lumikolalla. Lumikolasta on helpompaa pitää kiinni kahdella kä-

dellä kuin lapiosta. Lumitöissä yläraajat saavat raskaampaa kuormitusta.

Hiekoittaminen

Hiekan heittäminen ämpäristä yhdellä ja kahdella kädellä. Lapsi voi myös kantaa ämpäriä toisella ja heittää toisella kädellä.

Hiekkaleikit

Hiekkalaatikolla voi tehdä hiekkakakkuja ja -linnoja, autoratoja, kaivaa kuoppia ja siivilöidä hiekkaa. Lapsen käyttämiä välineitä olisi hyvä asetella lapsen heikommalle puolelle, jolloin lapsi luontevammin kurottelee ja kiertyy välineiden suuntaan. Hiekkaa voi myös kastella, jolloin se on painavampaa.

Keinuminen

Keinulaudalla ja jousikeinulla, samoin tavallisessa keinussa. Ohjaa lasta pitämään kiinni molemmilla käsillä. Lapsi voi myös työntää kahdella kädellä vauhtia keinulle.

Nuken rattaat ja kuorma-auto

Ohjaa lasta työntämään nuken rattaita tai kuorma-autoa kahdella kädellä kiinni pitäen.

Lehtisota

Lehtiä voi kasata, möyhentää ja heitellä. Lehtiä voi yrittää heittää mahdollisimman korkealle tai pitkälle ja paljon tai vähän lehtiä kerrallaan. Huomioi leikissä molempien käsien käyttö.

Lumipallot

Isojen ja pienten pallojen pyörittely ja heittäminen sekä lumesta rakentelu.



Lisää tietoa hemiplegiasta ja yläraajan kuntoutuksesta on saatavilla opinnäytetyöstämme *Käden käytön tukeminen lapsilla, joilla on hemiplegia – Opas vanhemmille*. Opinnäytetyö on löydettävissä Ammattikorkeakoulujen verkkokirjasto Theseuksesta (www.theseus.fi) esimerkiksi tekijöiden tai opinnäytetyön nimellä.