

ידיים ורגליים שמאליות

יום שלישי, 26.12.2006

אם הילד שלכם לא מסתדר במרחב, ייתכן שמדובר בהפרעת קואורדינציה

ישנם ילדים שמהרגע בו למדו להלך על שניים, שולטים במרחב בביטחון מוחלט, רצים, קופצים ומטפסים ללא הפסקה. אולם לצד אלה אנו מבחינים בילדים הרבה פחות פעלתנים, שמתנועעים מתוך היסוס וזהירות, חוסכים בתנועות ולעתים אפילו נתפסים כמסורבלים. האם מדובר באפיון אישיותי או בהפרעת קואורדינציה?

ד"ר מרק ורטהיים, שפיתח שיטה לטיפול בילדים עם בעיות קואורדינציה, אומר כי הקואורדינציה בתנועה על כל מרכיביה מעוררת תהליכים התפתחותיים. "היא מגבה ומחדדת את החושים השונים ומהווה את הבסיס לכל היכולות הגופניות ולהתפתחות הגמישות, התנועתיות, המהירות, הכוח וסיבולת לב ריאה". לדבריו, הקואורדינציה מהווה גם בסיס לחוסן מנטלי במשימות הדורשות התמודדות עם פחד מעצם המטלות ויכולת להתמודד עם קשיים מכל סוג.

מהי בעצם קואורדינציה?

"הקואורדינציה היא מהלך תנועתי המתבצע בהתאם למטרה מוגדרת, כאשר ארגון התנועה וניתובה תלויים בהשפעה המשותפת של מערכת העצבים המרכזית ושרירי השלד", מסביר ד"ר ורטהיים. "פעולה זו איננה מוגדרת כפעולה מולדת, אלא כיכולת המתפתחת בהתמודדות עם הסביבה החומרית והאנושית בעקבות תהליך למידה. יכולת קואורדינטיבית מתבטאת בתחושת תנועה, בדיוק תנועתי, בשימור שיווי משקל, בתגובה בכלל ובמצבים ייחודיים בפרט .

לצד פעוטות הסובלים מהפרעת קואורדינציה התפתחותית, ישנם פעוטות הסובלים מקואורדינציה בינאישית, אלו מתקשים לבצע פעולה משותפת עם ילדים אחרים בקבוצה

חוש הקצב

המושג קואורדינציה כהליך למידה ותרגול, עוסק בשלושה תת תהליכים משלימים, אותם מונה ד"ר ורטהיים: פעילות לשיפור יכולת הקליטה, שיפור חשיבתי בעיבוד המידע והערכה ושימוש במידע בצורה תכליתית בניתוב וויסות התנועה.

כיצד אמורה לפעול הקואורדינציה בקרב פעוטות?

"בשנים המוקדמות של הטף בוחנים את הקואורדינציה התנועתית, כלומר תפקודים הקשורים בשרשרת פעולות בהתייחסות למוח ולגוף יחדיו. פעולות אלה מתרחשות עוד לפני פעולת השריר, כשהוא מבצע הוראות בלבד.

"התנועה בגיל הרך מבוססת על יכולת הלמידה של הילד ויכולת החשיבה שלו, ורק בהמשך על רגישותו החושית שמתבטאת בתיאום עצבי-שרירי. פעוט קואורדינטיבי יבצע תנועה תכליתית, פרופורציונלית ומתוזמנת במרחב. פעוטות אלה יצליחו להעביר הוראות בצורה רציפה מהמוח לגוף וכך להגיע לתנועה כלל גופית ולתיאום בין האיברים השונים."

ברמת המשחק, נזהה אצל פעוטות אלה דחף חזק לשחק ולבצע תנועות מורכבות ללא קושי מיוחד. כך למשל, הפעוט ידחוף את מכונית הצעצוע ויזחל אחריה על ברכיו או ינסה לסדר את החפצים בסדר מסוים. ברמת הציור הוא יצליח לשרבט תנועת עיגול, וברמת החיקוי הוא ישחק עם מבוגר בכדור ויגלגל אליו את הכדור כדרך של חיקוי.

"בנוסף, נראה כי פעוטות בעלי רמת קואורדינציה טובה, יבצעו פעולות הקשורות במרחב הראייה מעל לגובה העיניים ולמעלה. כלומר, יחפשו צעצועים גם במקומות גבוהים יותר, בלי להיכנס למצב של חוסר שיווי משקל", מדגים ד"ר ורטהיים. כמו כן, הוא מוסיף כי גם המקצב ושיווי המשקל של הפעוט הם בעלי חשיבות רבה ומעידים על רמת הקואורדינציה.

"פעוטות בגיל זה מגיבים למקצב והדבר מוצא את ביטויו בתנועתם במרחב תוך שמירה על שיווי משקל, גם כשהם משנים כיוון וקצב. פעוטות המסוגלים לקרוא קצב ולתרגם אותו לתנועה בידיים, ברגליים ובשאר איברי הגוף, הם בעלי רמת קואורדינציה טובה המאפשרת התפתחות תקינה ואף תיקון של התפתחות לקויה. חשוב גם לזכור כי באוכלוסיית הפעוטות המצויה בשלבי רכישת השפה, הקואורדינציה היא שפת הגוף הראשונית ומתרחשת ללא מילים."

מהי קואורדינציה לקויה של פעוטות?

"פעוטות הסובלים מהפרעת קואורדינציה התפתחותית, מאובחנים בכך שהיכולת המוטורית שלהם ירודה באופן משמעותי מכפי שצפוי מפעוט באותו גיל ובאותה יכולת אינטלקטואלית. פעוטות הסובלים מבעיה זו יתקשו בתיאום בין הידיים לרגליים, שמשמעה ביצוע פעולה משולבת הדורשת תיאום בין עין ליד או בין עין לרגל. הם יתקשו ברצף תנועתי והידיים לא יהיו בתנועה מותאמת לרגליים. הם יתקשו לחקות בעיטה ויחששו מכדור ויאופיינו בחוסר יכולת להחזיק חפצים שונים, מתסכול מהיר וחוסר חוסר יכולת התמודדות עם מטלות של זיכרון מוטורי וחיקוי תנועות שההורה מבקשם לעשות."

חוסר ביטחון

על קואורדינציה והתפתחות

דילוג על שלבי התפתחות יכול להיות מדד מנבא לבעיה קואורדינטיבית. למשל, כשזוחלים על הטוסיק במקום ללכת על ארבע.

ילדים הסובלים מבעיה קואורדינטיבית, מרבים להיתקל בחפצים ומועדים יותר לחבלות. לכן, חשוב לצפות בתכנון משחק של הילד, החל מהבצורה בה הוא מתיישב ליד השולחן, איך הוא מתארגן לקראת המשחק, האם נופלים לו דברים מהידיים ועוד. קושי בתכנון ובהתארגנות עלול לרמז על בעיה. ילד בגיל שנתיים-שלוש שמתקשה בפעולות בסיסיות, כמו לשתות לבד מהכוס, להחזיק עיפרון, לסגור עיגול, עלול לסבול מחוסר קואורדינציה.

קיים קשר סטטיסטי בין קשיים קואורדינטיביים לבין קושי בלמידה ובקשב, שכן יש לזכור כי גם לדעת להתנועע במרחב הוא סוג של למידה. ילדים מסורבלים קואורדינטיבית, חווים לעתים קושי חברתי. הם מתקשים במשחקים הדדיים עם ילדים אחרים, וככל שהם גדלים מסורבלות זו מפריעה להם בדימוי העצמי ובתקשורת הבינאישית שלהם.

באדיבות ד"ר בועז רפפורט, רופא ילדים התפתחותי, מנהל מרפאת "קשב" בחיפה, מרפאה רב תחומית לקשיי קשב ולמידה.

לצד פעוטות הסובלים מהפרעת קואורדינציה התפתחותית, נמצא פעוטות הסובלים מקואורדינציה בינאישית. ד"ר ורטהיים מסביר כי אלו מתקשים לבצע פעולה משותפת עם ילדים אחרים בקבוצה, כאשר יש בה תלות לקשר קואורדינטיבי עם ילדים אחרים. לדוגמה: מטלות משותפות של בנייה, ריצה ומשחקי כדור פשוטים.

ממה נגרמת ההפרעה בקואורדינציה?

"ההפרעה בקואורדינציה נובעת מסיבות רפואיות שונות. ישנם מחקרים המצביעים על כך שרמת קואורדינציה נמוכה יכולה לנבוע מסיבוכים בלידה, מלידה מוקדמת או מחוסר גירויים התואמים לגיל השונה ובפרט בגיל הרך."

האם רמת קואורדינציה נמוכה של פעוטות עלולה להשליך על בעיות התנהגותיות?

"אכן, יש קשר ובמקרים רבים בעיית קואורדינציה גם משליכה על ליקויי התנהגות של פעוטות. לעתים נראה ילדים הסובלים מרמת קואורדינציה נמוכה שסובלים בו זמנית מתחושה של חוסר ודאות, חשש, פחד, דאגה, חוסר ביטחון ועוד. תחושה זו חוזרת על עצמה במיוחד במצבים חדשים, כשילדים אלו ניצבים במקום חדש וזר. הפער ההולך וגדל בין יכולת הביצוע הנדרשת מהם לבין יכולתם בפועל מביא לתסכול וללעג מהסביבה, מה שגורם להם לאבד ביטחון ואף להפסיק לנסות. אם הפעוט ממשיך לגדול ללא טיפול נכון, הדימוי העצמי שלו ירוד, התקשורת החברתית נפגעת ולעתים הוא יביע את זעמו ותסכולו הפנימי בדרך אלימה."

אלו נורות אדומות צריכות להידלק אצל הורה שחושד כי הילד שלו סובל מהפרעת קואורדינציה התפתחותית? "ראשית, מדובר באבחנה רפואית שנקבעת אך ורק על ידי רופא להתפתחות הילד. קביעה כזו יכולה להיעשות בתום סדרת בדיקות שישללו קיומן של מחלות אחרות, שלילת בעיות נוירולוגיות או בעיות שנובעות ממקור אחר.

"בגילים המוקדמים של שנתיים עד שלוש, לפעוט יש צורך טבעי בסיסי של הליכה ותנועה במרחב. אצל ילדים הסובלים מבעיות קואורדינציה ניווכח ברצון לישיבה, חוסר חשק להתנסות בדברים המצריכים תנועה שמהווה לגביהם מילה נרדפת ל'סכנה'."

אז מתי להתחיל לדאוג?

"לדוגמה, אם הפעוט בגיל שנתיים לא מסוגל לעמוד או לקפוץ על רגל אחת, לא מסוגל ולא מצליח לקפוץ על שתי רגליים ולהתנתק לרגע מהרצפה, לא מסוגל ללכת בשיווי משקל על משטח ברוחב של 10 סנטימטר, נמנע מלעשות שימוש בחפצים אם יש בכך מאמץ של תנועה, מתקשה לקלוט מקצבים ועוד, רצוי לגשת לבירור מקיף יותר בעניינו."

קיים קשר סטטיסטי בין קשיים קואורדינטיביים לבין קושי בלמידה ובקשב, שכן יש לזכור כי גם לדעת להתנועע במרחב הוא סוג של למידה

איזה טיפול מקובל לתת לפעוטות הסובלים מהפרעת קואורדינציה?

"ראשית, יש לשים דגש על משחקים המערבים תנועה ועוזרים לתכנון ומיקוד התנועה, לשיווי משקל ולקואורדינציה בין חלקי גופו של הפעוט ועוזרים לפתח את רשת הקשרים העצביים המתפתחת בתגובה ישירה להתנסויות בחיים. מומלץ, למשל, לפזר כדורים שונים בצבעים ובגדלים בחדר, כאשר על הפעוט מוטל להכניסם לדלי לפי הנחיות של צבע וגודל, טיפוס על מדרגה או שרפרף תוך כדי ניסיון לתפוס כדור גבוה ועוד."

ד"ר ורטהיים פיתח וגיבש שיטה הנקראת, COO המבוססת על ידע בנוירופיזיולוגיה ובמדעי האימון. לדבריו, המטרה בשיטתו היא להגיע לפיתוח קואורדינציה וליצירת תפקוד פיזי ונפשי באמצעות פעילות גופנית בסיסית, תוך דגש על התאמתה לדרישות ולצרכים השונים והייחודיים של הילד.

"בתחילה מתבצע אבחון של מרכיבי הקואורדינציה של הפעוט, המאפשר להעריך מהי רמתו הקואורדינטיבית ולהעריך באיזה מצב הוא נמצא. לאחר מכן נקבע תהליך למידה, תרגול ואימון קואורדינטיבי בפעילות אישית או קבוצתית. הדגש בשיטה זו הוא על זיהוי גורמי קואורדינציה מעכבים של הילד ועל האופן שבו הם ניתנים לשיפור. ההפעלה נעשית באמצעות משימות גיליות, תוך פעילות אישית קבוצתית ופעילות משותפת עם ההורה גם בבית."

מתוך: מגזין הורים וילדים

<https://atmag.co.il/משפחה/ידיים-ורגליים-שמאליות/>