

# ΕΡΓΟΘΕΡΑΠΕΙΑ: 10 ΑΣΚΗΣΕΙΣ ΓΙΑ ΕΝΔΥΝΑΜΩΣΗ ΤΟΥ ΚΟΡΜΟΥ ΜΕΣΑ ΣΤΗΝ ΚΑΘΗΜΕΡΙΝΟΤΗΤΑ

**Γιατί είναι σημαντικό το παιδί να έχει δυνατό κορμό:**

<https://logosgnosis.gr/post?id=1072>

Όπως ένα δεντράκι χρειάζεται δυνατό κορμό για να είναι ικανό να κρατήσει ψηλά τα κλαδιά του και να αντέξει τους ανέμους, έτσι και το παιδί πρέπει να έχει δυνατό κορμό για να συμμετέχει επαρκώς στις δραστηριότητες της καθημερινότητάς του. Είναι τόσο η άγκυρα όσο και η βάση εκτόξευσης για τα πάντα που κάνει το παιδί.

Αν δεν έχει δυνατό κορμό, θα επηρεαστεί η θέση κεφαλής, ώμων, αγκώνων, καρπών και δαχτύλων, απαιτούμενων για το παιχνίδι, την γραφή, την προσοχή και άλλων σημαντικών έργων του παιδιού. Για παράδειγμα:

- Στο σχολείο η στάση σώματος δεν είναι σωστή και το παιδί καταβάλλει μεγαλύτερη προσπάθεια
- Σκύβει όταν γράφει, και μπορεί να χρησιμοποιεί την καρέκλα για να υποστηρίξει το σώμα του
- Υποστηρίζει το κεφάλι του με το χέρι
- Χρησιμοποιεί μεγάλη επιφάνεια του τραπεζιού με το σώμα του για να στηριχτεί
- Κινείται συνεχώς στην καρέκλα για να προσαρμόσει το σώμα
- Δυσκολεύεται να χρησιμοποιήσει εξοπλισμό στην παιδική χαρά, όπως κούνια, τουλήθρα
- Δυσκολεύεται να κάτσει και να σηκωθεί από το έδαφος
- Δεν του αρέσει να εμπλέκεται σε «σκληρό» παιχνίδι, όπως είναι η πάλη

## **ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ**

1. Παιχνίδι σε πρηνή θέση (μπρούμητα) με τους αγκώνες να ακουμπάνει στο πάτωμα: παζλ, ζωγραφική, επιτραπέζιο, γραφή κ.ά.
2. Παιχνίδι σε τετραποδική θέση (μπουσουλήματος)
3. Εμπλοκή σε δραστηριότητες πάνω σε τραπέζι γονυπετής, όπως παζλ, επιτραπέζια, κατασκευές, παιχνίδι με κούκλες κ.ά.
4. Δραστηριότητες με βαθύ κάθισμα, όπως το να πιάνει από το πάτωμα τουβλάκια και να τα αφήνει στο τραπέζι εμπλεκόμενο σε παιχνίδι
5. Εξωσχολικές δραστηριότητες, όπως κολύμπι, καράτε, χορός κ.ά.
6. Ποδήλατο
7. Πηδηματάκια σε τραμπολίνο, παιχνίδι με σχοινάκι, κουτσό και περισσότερα
8. Παιδική χαρά: παιχνίδι σε πολύζυγο, σκαρφάλωμα κ.ά.

9. Συμμετοχή σε δουλειές του σπιτιού: μεταφορά ψώνιων, σπρώξιμο λεκάνης με ρούχα, κηπουρική κ.ά.
10. Παιχνίδι στην εξοχή: περπάτημα σε λοφάκια, περπάτημα σε πεσμένους κορμούς, σκαράλωμα σε δέντρα κ.ά.

***Σπανουδάκη  
Εργοθεραπεύτρια***

***Αλίκη***