



ΦΥΣΙΚΟΘΕΡΑΠΕΙΑ- Ο ΡΟΛΟΣ ΤΗΣ ΣΤΗΝ ΕΙΔΙΚΗ ΑΓΩΓΗ ΚΑΙ ΟΙ ΕΝΑΛΛΑΚΤΙΚΕΣ ΤΗΣ ΠΡΟΣΕΓΓΙΣΕΙΣ

ΚΩΝΣΤΑΝΤΙΝΟΣ ΕΡΜΕΙΔΗΣ ΠΕ28
Ε.Ε.Ε.Ε.Κ ΝΑΟΥΣΑΣ



ΦΥΣΙΚΟΘΕΡΑΠΕΙΑ



ΕΙΔΙΚΗ ΑΓΩΓΗ



ΕΝΑΛΛΑΚΤΙΚΕΣ
ΠΡΟΣΕΓΓΙΣΕΙΣ



ΦΥΣΙΚΟΘΕΡΑΠΕΙΑ



Η **φυσικοθεραπεία** είναι η επιστήμη που ασχολείται με την φυσική αποκατάσταση της υγείας. Αξιολογεί , υποστηρίζει και αποκαθιστά τη φυσική λειτουργία και την απόδοση του ανθρωπίνου σώματος.

Η φυσικοθεραπεία προάγει , υποστηρίζει κι αποκαθιστά όχι μόνο την σωματική αλλά και την ψυχολογική και κοινωνική υγεία.

Η φυσικοθεραπεία είναι μια ξεχωριστή μορφή θεραπείας-φροντίδας η οποία μπορεί να γίνει είτε μεμονωμένα είτε σε συνεργασία με άλλους τύπους ιατρικής φροντίδας.

Η Φυσικοθεραπεία παρέχει τις υπηρεσίες της στον άνθρωπο για την ανάπτυξη, διατήρηση και αποκατάσταση της μέγιστης λειτουργικής του ικανότητας.

Αποτελεί μια συνεχώς εξελισσόμενη επιστήμη, που αξιολογεί, οργανώνει, εφαρμόζει, προάγει, και αναθεωρεί τα ευρήματα που θεμελιώνουν την πρακτική της.

Βασικό πυρήνα έχει τη Φυσικοθεραπευτική αξιολόγηση.

Με τη φυσικοθεραπεία πετυχαίνουμε:

- ✓ Βελτίωση της κινητικότητας των αρθρώσεων
- ✓ Ελάττωση του πόνου
- ✓ Μείωση και εξάλειψη μυϊκών συσπάσεων
- ✓ Βελτίωση της λειτουργικής αποκατάστασης και αυτοεξυπηρέτησης
- ✓ Πρόληψη επιπλοκών

Η Φυσικοθεραπεία, χρησιμοποιεί φυσικά μέσα και μεθόδους με σκοπό να διατηρήσει, να προωθήσει και να αποκαταστήσει την φυσική, ψυχολογική και κοινωνική υπόσταση του ατόμου, όπου η φθορά, ο τραυματισμός ή η νόσος έχουν διαφοροποιήσει τις καθημερινές του δυνατότητες.



Η φυσικοθεραπεία παρεμβαίνει στην αποκατάσταση ασθενών με:

- καρδιοαναπνευστικά προβλήματα
- νευρολογικά προβλήματα
- παθολογικά προβλήματα
- μετεγχειρητικά προβλήματα
- ρευματολογικά προβλήματα
- ορθοπεδικά προβλήματα
- αθλητικές κακώσεις
- προβλήματα ατόμων με ειδικές ανάγκες
- εργονομική εκπαίδευση
- προληπτική φυσικοθεραπεία

Ο φυσικοθεραπευτής χρησιμοποιεί τα ακόλουθα μέσα και μεθόδους:

- μέσα αύξησης και μείωσης της θερμοκρασίας
- μέσα νευρομυϊκού ερεθισμού
- κίνηση-άσκηση
- ειδικές τεχνικές
- μεθόδους και μέσα αναστολής του πόνου.



ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΔΗΜΟΚΡΑΤΙΑ
Υπουργείο Υγείας

ΝΠΔΔ

Πανελλήνιος Σύλλογος Φυσικοθεραπευτών

<https://www.youtube.com/watch?v=eLefYhc6Smk>

ΕΙ
Δ
ΙΚ
Η

Α
Γ
Ω
Γ
Η



Tetraplegia
Hemiplegia
Diplegia
Spastic Cerebral Palsy
quadriplegic

Bilateral
Unilateral
spasticity
hypertonia

A collage of text and a baby's face. The text is arranged in two columns. The baby's face is partially visible in the center, looking towards the camera.



ΑΝΑΠΗΡΙΑ



Σύμφωνα με τον Παγκόσμιο Οργανισμό Υγείας (WHO) η «αναπηρία» αποτελεί έναν γενικό όρο, που περιλαμβάνει τα *ελλείμματα*, τους *περιορισμούς* της δραστηριότητας και τους περιορισμούς της συμμετοχής στην κοινωνία σε ίση βάση με τους άλλους.» . Έλλειμμα είναι ένα πρόβλημα στη λειτουργία ή τη δομή του σώματος.

Ο ορισμός που έχει δοθεί από τον Παγκόσμιο Οργανισμό Υγείας - ΠΟΥ είναι:

«Άτομα με Ειδικές Ανάγκες θεωρούνται όλα τα άτομα που εμφανίζουν σοβαρή μειονεξία/μειονέκτημα που προκύπτει από φυσική ή διανοητική βλάβη» (WHO, 2016)

- **Έλλειμμα** ορίζεται «κάθε απώλεια ή αλλοίωσης μιας δομής ή μιας ψυχολογικής, φυσιολογικής ή ανατομικής λειτουργίας.» (WHO, 2016).
- Η **ανικανότητα** αντιστοιχεί «σε κάθε μερική ή ολική ελάττωση (αποτέλεσμα του μειονεκτήματος) της ικανότητας να επιλέγουμε μια δραστηριότητα με ένα συγκεκριμένο τρόπο ή μέσα στα όρια που θεωρούνται ως φυσιολογικά για ένα ανθρώπινο ον» (WHO,2016).
- **Ελάττωμα** ορίζεται το «αποτέλεσμα μιας ανεπάρκειας ή μιας ανικανότητας που περιορίζει ή απαγορεύει την εκπλήρωση ενός φυσιολογικού ρόλου που είναι ομαλός (ανάλογα με την ηλικία, το φύλο, τους κοινωνικούς και πολιτιστικούς παράγοντες) για το άτομο αυτό.» (WHO, 2016).

Αξιολόγηση βάσει του συστήματος International Classification of Functioning, Disability & Health (**ICF**):

Βλάβη - η δυσλειτουργία, αποτέλεσμα μιας παθολογικής αλλαγής σε ένα σύστημα π.χ. σπαστικότητα

Ανικανότητα - είναι συνέπεια της βλάβης, λειτουργικής εκτέλεσης π. χ. δυσκολία στη βάρδιαση

Αναπηρία – μειονεκτήματα, αποτέλεσμα της ανικανότητας και ανικανότητες που αφορούν την αλληλοεπίδραση με το περιβάλλον

“ΠΑΙΔΙΑΤΡΙΚΗ ΦΥΣΙΚΟΘΕΡΑΠΕΙΑ”

Η παιδιατρική φυσικοθεραπεία είναι ένας εξειδικευμένος κλάδος της φυσικοθεραπείας που απευθύνεται σε βρέφη, παιδιά και εφήβους.

<https://www.youtube.com/watch?v=umxbhDQImAA&t=53s>

Ο στόχος είναι να αντιμετωπιστεί ένα ευρύ φάσμα παθήσεων, τραυματισμών και αναπτυξιακών δυσκολιών για την ενίσχυση των φυσικών ικανοτήτων και της συνολικής ποιότητας ζωής ενός παιδιού.

- ✓ Οι Φυσικοθεραπευτές μπορούν να βοηθήσουν τα παιδιά να ανακτήσουν δυνάμεις από αθλητικούς τραυματισμούς,
- ✓ να βελτιώσουν καθυστερήσεις στην ανάπτυξη, όπως ένα παιδί που πρέπει να περπατήσει,
- ✓ να προσφέρουν θεραπεία σε γενετικές διαταραχές, όπως το σύνδρομο Down,
- ✓ να βοηθήσουν στη μυϊκή αδυναμία,
- ✓ να βελτιώσουν έναν κακό συντονισμό και / ή σχεδιασμό κινήσεων - που είναι η ικανότητα να σκεφτεί το παιδί και να εκτελέσει μια κινητική πράξη, όπως η γραφή με ένα μολύβι και
- ✓ να βελτιώσουν νευρικές / μυϊκές καταστάσεις, σε περιπτώσεις εγκεφαλικής παράλυσης (Niemeijer et al., 2003)

Η παιδιατρική φυσικοθεραπεία στοχεύει στη βελτίωση της σωματικής κίνησης του ατόμου μέσω εξατομικευμένων παρεμβάσεων λαμβάνοντας υπόψη τις ειδικές ανάγκες του κάθε παιδιού.

Στοχεύει στην εκτίμηση του κινητικού προβλήματος και της βαρύτητάς του, η οποία επαναξιολογείται ανά τακτά χρονικά διαστήματα έτσι ώστε να εντοπισθούν τα σημεία και τα συμπτώματα που έχουν βελτιωθεί καθώς και αυτά που δεν βελτιώνονται έτσι ώστε να τροποποιηθεί η κάθε παρέμβαση (Adams et al., 2018).

Μέσω της εξατομικευμένης άσκησης και εκπαίδευσης των μαθητών, η φυσικοθεραπεία στοχεύει στα ακόλουθα (Adams et al., 2018):

- Έλεγχος μυϊκού τόνου.
- Βελτίωση της αρθρικής κινητικότητας.
- Εκπαίδευση στατικής και δυναμικής ισορροπίας.
- Αρμονική σωματική ανάπτυξη.
- Ανάπτυξη της πλευρικότητας, Εγκεφαλική Πλευρίωση
- Ανάπτυξη συντονισμού.
- Αναπνευστική επανεκπαίδευση.
- Ανάπτυξη λεπτών και αδρών κινητικών δεξιοτήτων.
- Ανάπτυξη της αντίληψης του σώματος.
- Διόρθωση βάρδισης
- Διόρθωση ανωμαλιών στάσης του σώματος.

ΦΥΣΙΚΟΘΕΡΑΠΕΙΑ ΚΑΙ ΕΙΔΙΚΗ ΑΓΩΓΗ

Η φυσικοθεραπεία στο σχολείο, απαιτεί ιατρική διάγνωση και αποτελεί υπηρεσία υποστήριξης του εκπαιδευτικού προγράμματος του μαθητή.

Τα προγράμματα φυσικοθεραπείας περιλαμβάνουν δραστηριότητες ισορροπίας, δύναμης, συντονισμού παιχνιδιών κ.α.

Ενθαρρύνονται κινήσεις που μειώνουν την σπαστικότητα και βελτιώνουν τον μυϊκό τόνο, τα παιδιά ενθαρρύνονται να ορθοστατούν και να βαδίζουν με σταθερότητα.

Χρησιμοποιούνται δραστηριότητες και τεχνικές που διευκολύνουν και μεγιστοποιήσουν την απόδοση και τη συμμετοχή του μαθητή στο σχολείο, αξιολογώντας

- ✓ τον έλεγχο του σώματος,
- ✓ την ισορροπία,
- ✓ την αντοχή και τη σταθερότητα,

- ✓ τον έλεγχο και το συντονισμό της κίνησης,
- ✓ την λειτουργικότητα και προσβασιμότητα στο εκπαιδευτικό περιβάλλον,
- ✓ τις ακαθόριστες κινητικές δεξιότητες και τέλος
- ✓ την φυσικοθεραπευτική παρέμβαση, με τις απαραίτητες προσαρμογές και βοηθητικό εξοπλισμό. (Kisner et al., 2017)

Επομένως ο ρόλος των φυσικοθεραπευτών στα ειδικά σχολεία είναι η διατήρηση της τρέχουσας και η βελτίωση της μελλοντικής σωματικής δραστηριότητας αλλά και η επίτευξη ενεργού τρόπου ζωής μεταξύ 9 και 18 ετών.

Ουσιαστικά ο φυσικοθεραπευτής βελτιώνει τις προοπτικές για έναν ενεργό τρόπο ζωής κατά τη διάρκεια της ενηλικίωσης τους (Goldstein, Rosenbaum, et al., 2005).

Σε ειδικά σχολεία (Ε.Ε.Ε.Ε.Κ), σε Κέντρα φυσικής και Ιατρικής αποκατάστασης (ΚΕΦΙΑΠ), σε κέντρα ημερήσιας φροντίδας ατόμων με αναπηρία, οι φυσικοθεραπευτές αξιολογούν, σχεδιάζουν και εφαρμόζουν προγράμματα θεραπευτικής άσκησης σε παιδιά με νοητική στέρηση και κινητικά προβλήματα με στόχο την βελτίωση της ποιότητας ζωής (Ε. Καπρέλη).



ΟΙ ΚΥΡΙΕΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ ΤΩΝ ΦΥΣΙΚΟΘΕΡΑΠΕΥΤΩΝ ΣΤΟ ΣΧΟΛΙΚΟ ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝ:

1. Αξιολογούν τις κινητικές και λειτουργικές ικανότητες των μαθητών, προσδιορίζουν τις ανάγκες τους και καθορίζουν τους θεραπευτικούς στόχους. Χρησιμοποιούν ειδικές μεθόδους και μέσα, εκπαιδεύοντας τους μαθητές, σε ατομική ή ομαδική βάση, όταν αυτό κρίνεται απαραίτητο από τους ίδιους, στο χώρο του φυσικοθεραπευτηρίου ή σε άλλους κατάλληλους χώρους, εντός και εκτός σχολείου.
2. Παρακολουθούν και αξιολογούν την κινητική εξέλιξη των μαθητών και ενημερώνουν τον ατομικό τους φάκελο.

3. Συνεργάζονται με τις συναφείς ειδικότητες του σχολείου (εργοθεραπευτή – εκπαιδευτικό φυσικής αγωγής), χωρίς να υποκαθιστούν το έργο τους και ενημερώνουν τους εκπαιδευτικούς και το λοιπό προσωπικό του σχολείου για θέματα της αρμοδιότητάς τους.

4. Ενημερώνουν την οικογένεια για την κινητική εξέλιξη του μαθητή και εισηγούνται, σε συνεργασία με τους εργοθεραπευτές, τις όποιες εργονομικές διευθετήσεις κρίνονται απαραίτητες.

5. Εισηγούνται, συνεργαζόμενοι με τους εργοθεραπευτές, στο διευθυντή του σχολείου τις αναγκαίες εργονομικές διευθετήσεις για την ανεμπόδιστη παραμονή των μαθητών στο χώρο του σχολείου και την απρόσκοπτη μετακίνηση τους. Προτείνουν την προμήθεια βοηθημάτων για τη διευκόλυνση της κινητικής δραστηριότητας και της μαθησιακής ετοιμότητας των μαθητών. (Απόσπασμα ΦΕΚ 2585/2018)

ΚΙΝΗΤΙΚΕΣ ΔΙΑΤΑΡΑΧΕΣ ΣΤΑ ΕΙΔΙΚΑ ΣΧΟΛΕΙΑ

Οι κυριότεροι τύποι κινητικών αναπηριών που συναντώνται στις διάφορες βαθμίδες της εκπαίδευσης είναι οι εξής:

**Εγκεφαλική Παράλυση, Δισχιδής ράχη,
Τραυματισμοί Νωτιαίου Μυελού, Εγκεφαλικές Κακώσεις,
Παιδική - Εφηβική αρθρίτιδα, Αρθρογρίπωση,
Μυϊκές δυστροφίες, Ακρωτηριασμοί.**

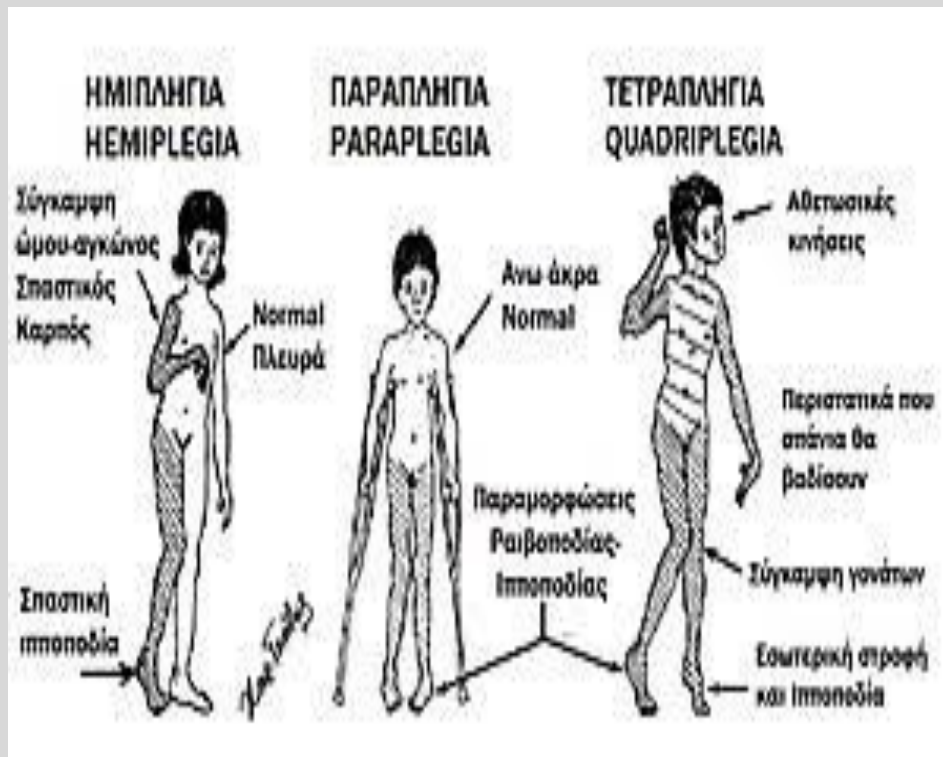
Σαφώς εκτός από τους μαθητές με κινητικές διαταραχές οι φυσικοθεραπευτές στα ειδικά σχολεία καλούνται να σχεδιάσουν πρόγραμμα αποκατάστασης και για παιδιά που βρίσκονται στο **φάσμα του Αυτισμού** αλλά και σε παιδιά που βρίσκονται στο φάσμα σε συνδυασμό με κινητικές δυσχέρειες. (ΠΡΟΣΒΑΣΗ- Νεστορίδης Χρίστος)

✓ Εγκεφαλική Παράλυση

Η εγκεφαλική παράλυση είναι η πιο συχνή κινητική αναπηρία σε παιδιά. Τα αίτια διαφέρουν και είναι πολυπαραγοντικά.

Παγκόσμια καταγράφονται πάνω από 4 ανά 1000 γεννήσεις κάθε χρόνο. Το 77,4% των παιδιών έχουν σπαστική εγκεφαλική παράλυση, το 58,2% βαδίζουν ανεξάρτητα, το 3% με τη χρήση βοηθήματος και το 30,6% έχει περιορισμένη κινητική ικανότητα ή καθόλου.

Συνήθως υπάρχει και μια συνυπάρχουσα πάθηση ,π.χ. το 41% πάσχει από επιληψία.



✓ Δισχιδής Ράχη

Εκ γενετής πάθηση, οφείλεται σε ατελή ανάπτυξη της σπονδυλικής στήλης κατά τις 4 πρώτες εβδομάδες της εμβρυικής ζωής.

Συγκεκριμένα παρουσιάζεται ατελές κλείσιμο του οστέινου σπονδυλικού τόξου ενός σπονδύλου από την αυχενική έως την οσφυϊκή μοίρα της σπονδυλικής στήλης προκαλώντας νευρολογικές διαταραχές.

Στις Ηνωμένες Πολιτείες της Αμερικής υπολογίζεται ότι γεννιούνται σχεδόν 1.500 με 2000 παιδιά κάθε χρόνο. (National Institute of Neurological Disorders, 2018)



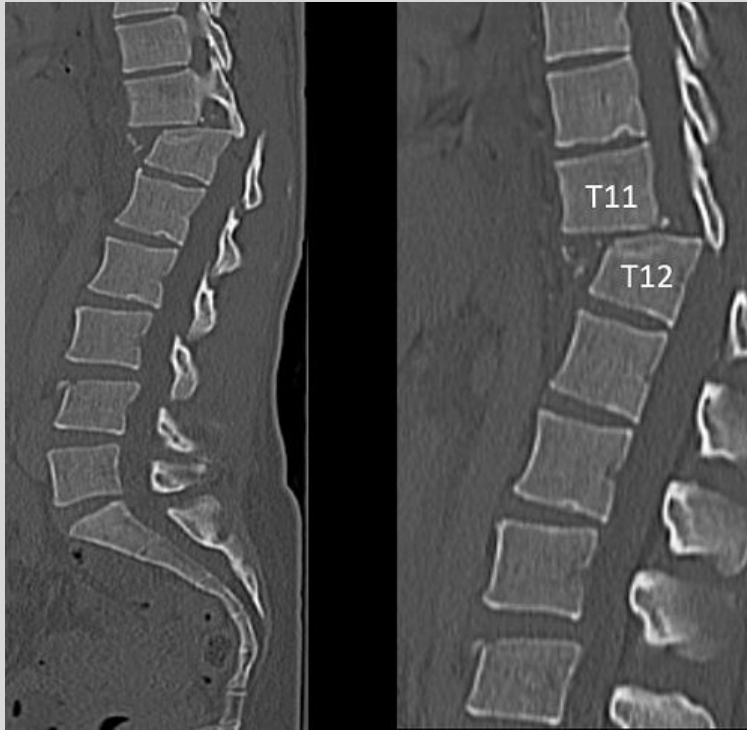
✓ Τραυματισμοί νωτιαίου μυελού

Πριν την ηλικία των 15 είναι σχετικά σπάνια, αλλά μπορεί να έχει σημαντικές ψυχολογικές και σωματικές επιπτώσεις.

Αντιπροσωπεύει λιγότερο από το 4% της συνολικής συχνότητας εμφάνισης ετησίως (Εθνικό Στατιστικό Κέντρο τραυματισμών νωτιαίου μυελού, 2004).

Ο μηχανισμός διαφέρει λόγω του φύλου και ηλικίας. Η συχνότητα εμφάνισης αυξάνεται ραγδαία με την ηλικία, με πάνω από 30% των τραυματισμών να καταγράφονται μεταξύ των 17 και 23 ετών και 53% μεταξύ των ηλικιών 16 και 30.

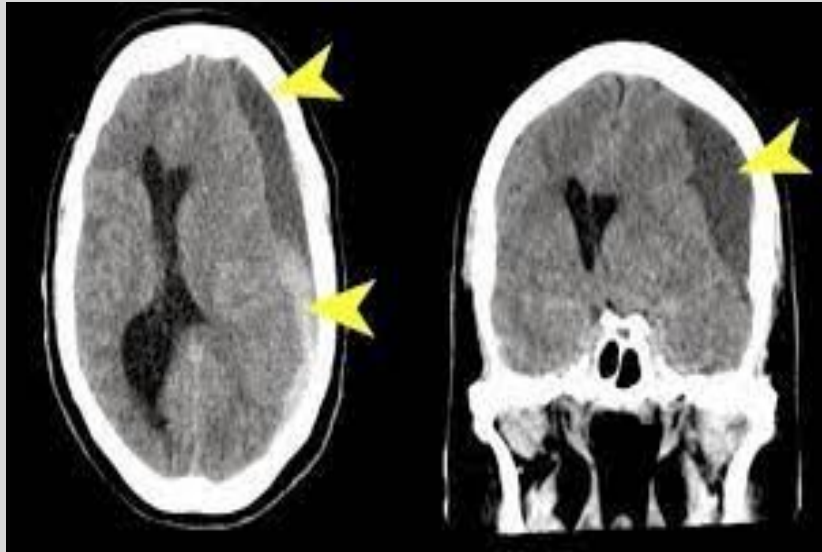
Ο ρυθμός αποκατάστασης στον παιδιατρικό πληθυσμό θεωρείται γρήγορος. (Parent et. al., 2011)



□ *Εγκεφαλικές κακώσεις*

Κύρια αιτία θανάτου και αναπηρίας στα παιδιά, αποτελεί σημαντική ανησυχία για τη δημόσια υγεία. Βλάβη στον εγκέφαλο, που συμβαίνει μετά από τη γέννηση, από ένα τραυματικό συμβάν (π.χ. χτύπημα στο κεφάλι) ή μη τραυματικό (π.χ. ασθένεια, εγκεφαλικό επεισόδιο).

Στις Ηνωμένες Πολιτείες, έχει ως αποτέλεσμα 37.000 νοσηλείες κάθε χρόνο, κοστίζοντας το σύστημα υγειονομικής περίθαλψης έως και 60 δισεκατομμύρια δολάρια ετησίως. Οι πάροχοι υγειονομικής περίθαλψης στέλνουν τα παιδιά από τα νοσοκομεία στο σπίτι και στο σχολείο, για την συνέχεια της αποκατάστασης. Τα παιδιά (ηλικίας 2-13 ετών) και οι νέοι (ηλικίας 14- 19 ετών) μπορεί να χρειαστούν πρόγραμμα παρέμβασης στο σπίτι και στο σχολείο για αρκετές εβδομάδες έως και πολλά χρόνια μετά την ένταξη τους. (Sally Lindsay et. al., 2015)



ΜΗΧΑΝΙΣΜΟΙ ΚΡΑΝΙΟΕΓΚΕΦΑΛΙΚΗΣ ΚΑΚΩΣΗΣ



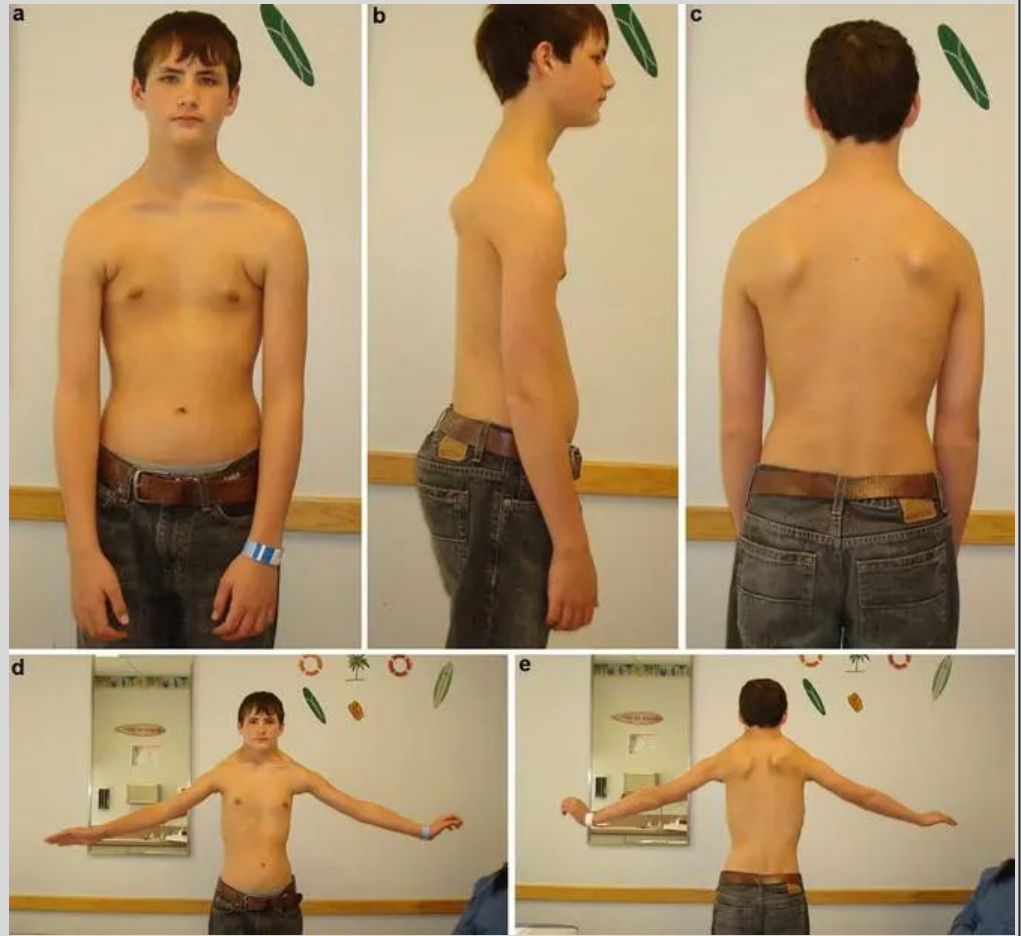
✓ Μυϊκές δυστροφίες

Κληρονομικές ασθένειες, προκαλούν μυϊκή αδυναμία εξαιτίας της προοδευτικής εκφύλισης των μυϊκών ινών. Η συνηθέστερη είναι η μυϊκή δυστροφία Duchenne, η οποία εμφανίζεται στην ηλικία των 2-6 ετών.

Η ασθένεια είναι προοδευτική, το παιδί καταλήγει σε αναπηρικό αμαξίδιο με την πάροδο δεκαετίας, ενώ το προσδόκιμο ζωής ανέρχεται περίπου στα 20 χρόνια.

Χαρακτηριστικά:

Μυϊκή ατροφία, Χαρακτηριστικό βάδισμα (νήσειο), μυϊκές βραχύνσεις, ανάπτυξη συνδετικού ιστού στους μύες, διαταραχές στην στάση (λόρδωση), αναπνευστικά προβλήματα, πτωχή μυϊκή αντοχή. (Lindsay & Chamberlain, 2009)



✓ *Αρθρογρύπωση*

Εκ γενετής πάθηση κατά την οποία προσβάλλονται οι αρθρώσεις και οφείλεται σε εκφύλιση του νωτιαίου μυελού.

Απουσία ενεργητικών εμβρυϊκών κινήσεων, που εμφανίζονται κανονικά στην όγδοη εβδομάδα της εμβρυϊκής ζωής - η εμβρυϊκή ακινησία που διαρκεί πάνω από 3 εβδομάδες μπορεί να επαρκεί για να οδηγήσει στην απουσία φυσιολογικής κινητοποίησης των μυών και των τενόντων στις προσβεβλημένες αρθρώσεις και προκαλούν ίνωση και δυσκαμψία αρθρώσεων.

Χαρακτηριστικά: Δυσκαμψία, λέπτυνση των άκρων, μυϊκή αδυναμία, αντικατάσταση του μυϊκού με λιπώδη και συνδετικό ιστό, περιορισμένη λειτουργικότητα. (Kowalczyk & Felus, 2016)



✓ Σύνδρομο Down

Ανακαλύφθηκε από τον John Langdon Down το 1866 (Pitetti K., et al., 2012).

Γενετική διαταραχή με ήπια έως μέτρια νοητική καθυστέρηση (Rahmani P., et al., 2012).

Παρουσία ενός επιπλέον χρωμοσώματος στο 21ο ζεύγος χρωμοσωμάτων (Aleyasin A., et al., 2004). Οι αισθητηριακές πληροφορίες που σχετίζονται με τη χωρική θέση και την ταχύτητα κίνησης του σώματος είναι λανθασμένη και υπάρχει μεγάλο έλλειμμα ισορροπιστικής ικανότητας (Vuilherme N., et al., 2004). Η ικανότητα ισορροπίας είναι πολύ λιγότερη από το

ότι συνομήλικων τους με τυπική ανάπτυξη (Tsimaras VK., et al., 2004).

Μελέτες έχουν δείξει ότι αν αυτά τα παιδιά κάνουν τακτική φυσικοθεραπεία, βελτιώνεται η ισορροπιστική τους ικανότητα περισσότερο από άλλες ομάδες με νοητική υστέρηση (Tsimaras VK., et al.,

ΦΥΣΙΚΟΘΕΡΑΠΕΙΑ ΠΑΙΔΙΑ ΜΕ ΣΥΝΔΡΟΜΟ DOWN

Είναι πολύ σημαντικό ένα μωρό με σύνδρομο down να ξεκινήσει από τους πρώτους κιόλας μήνες ζωής του φυσικοθεραπεία ώστε:

- ✓ Να βελτιώσει το μυϊκό του τόνο.
- ✓ Να προωθήσει την επίτευξη των αδρών κινητικών δεξιοτήτων όπως κάθισμα, μπουσούλισμα και έγερση.
- ✓ Να βελτιώσει την ανεξαρτησία σε λειτουργικές δραστηριότητες.
- ✓ Να βελτιώσει την μυϊκή δύναμη, τη στάση και την ισορροπία.
- ✓ Να βελτιώσει την ποιότητα ζωής και την αυτοπεποίθηση.
- ✓ Να ελαττώσει τον κίνδυνο από δευτερεύοντα προβλήματα στις αρθρώσεις στην μετέπειτα ζωή ως αποτέλεσμα των χαλαρών συνδέσμων και μυϊκής αδυναμίας



ΑΥΤΙΣΜΟΣ

✓ Διαταραχή αυτιστικού φάσματος

Αναπτυξιακή διαταραχή, που χαρακτηρίζεται από μειωμένη κοινωνική

αλληλεπίδραση και επικοινωνία, περιορισμένη, επαναλαμβανόμενη και στερεότυπη συμπεριφορά. (Amaral DG, et al., 2007)

Οι δύο άλλες διαταραχές του φάσματος του αυτισμού είναι το σύνδρομο Άσπεργκερ, στο οποίο δεν παρατηρείται καθυστέρηση στη

γνωστική ανάπτυξη και τη γλώσσα, και η Εκτεταμένη διαταραχή της ανάπτυξης – μη προσδιοριζόμενη αλλιώς, όπου διαγιγνώσκεται όταν δεν πληρούνται επαρκώς τα κριτήρια για τις άλλες δύο

διαταραχές. (Lehman CB et al., 2007)

Ο αυτισμός μπορεί να υπάρχει μόνος του ή σε συνδυασμό με άλλες αναπτυξιακές διαταραχές, όπως νοητική καθυστέρηση, ανικανότητες στη μάθηση, επιληψία, κώφωση, τύφλωση.

Οι περιπτώσεις αυτισμού παρουσιάζονται σε ένα συνεχές φάσμα από πιο ελαφριές έως και πολύ σοβαρές μορφές.

Κάποια άτομα μπορεί να έχουν πολύ πιο βαριά αυτιστική συμπεριφορά,



ΑΥΤΙΣΜΟΣ ΚΑΙ ΦΥΣΙΚΟΘΕΡΑΠΕΙΑ

Ο αυτισμός εμφανίζεται σε άτομα όλων των φυλετικών, πληθυσμιακών και κοινωνικοοικονομικών ομάδων. Τα συμπτώματα ποικίλλουν από ήπια έως σοβαρά. Τα αγόρια έχουν περίπου τέσσερις φορές περισσότερες πιθανότητες να έχουν αυτισμό από ό,τι τα κορίτσια. Περίπου ένα στα 54 παιδιά στις Ηνωμένες Πολιτείες έχει αυτισμό.

Οι φυσικοθεραπευτές βρίσκονται σε μοναδική θέση για να βοηθήσουν τα παιδιά με αυτισμό.

Συνεργάζονται μαζί τους για να τα βοηθήσουν να αναπτύξουν αδρές και βασικές κινητικές δεξιότητες. Αυτές οι δεξιότητες βοηθούν τα παιδιά να παίζουν παιχνίδια και αθλήματα και να συμμετέχουν στη φυσική αγωγή με τους συνομηλίκους τους.

ΧΑΡΑΚΤΗΡΙΣΤΙΚΑ ΤΟΥ ΑΥΤΙΣΜΟΥ ΠΟΥ ΣΧΕΤΙΖΟΝΤΑΙ ΜΕ ΤΑ ΚΙΝΗΤΙΚΑ ΠΡΟΤΥΠΑ

- ✓ Καθυστερήσεις στο περπάτημα και το άλμα (μεγάλες κινητικές δεξιότητες).
- ✓ Υστέρηση στη χρήση των χεριών για πράγματα όπως το κούμπωμα ενός πουκαμίσου ή το σχέδιο (μικρές κινητικές δεξιότητες).
- ✓ Προβλήματα στην αντιγραφή κινήσεων άλλων ατόμων (όπως η εκτέλεση ενεργειών για τραγούδια με συνομηλίκους ή το άλμα πάνω από ένα μικρό αντικείμενο).
- ✓ Έλλειψη συντονισμού. Κακή ισορροπία, Ασταθές περπάτημα.
- ✓ Προβλήματα σχεδιασμού και επανάληψης κινήσεων.
- ✓ Προβλήματα στην εκτέλεση κινήσεων με συγκεκριμένη σειρά.

- ✓ Προβλήματα στον έλεγχο της στάσης του σώματος.
- ✓ Μειωμένος συντονισμός ματιού-χεριού. (οπτικο-κινητικός συντονισμός)
- ✓ Προβλήματα με τη χρήση αισθητηριακών πληροφοριών (όπως η αφή, ο ήχος και η βαρύτητα) για την κίνηση. Τα προβλήματα μπορεί να κυμαίνονται από αργές έως υπερβολικές κινητικές αντιδράσεις. Ένα άτομο με αυτισμό μπορεί να φαίνεται να έχει χαμηλό επίπεδο ενέργειας ή να αποζητά την κίνηση.
- ✓ Περπάτημα με τα δάχτυλα των ποδιών.

Η ΒΟΗΘΕΙΑ ΤΗΣ ΦΥΣΙΚΟΘΕΡΑΠΕΙΑΣ

Οι φυσικοθεραπευτές έχουν εκπαίδευση στην ανάπτυξη του παιδιού και στον κινητικό έλεγχο.

Αυτή η τεχνογνωσία τους επιτρέπει να αξιολογούν τις κινητικές καθυστερήσεις και τη λειτουργική απόδοση ενός παιδιού.

Οι φυσικοθεραπευτές συνεργάζονται με το παιδί, την οικογένεια και το σχολείο για να το βοηθήσουν:

- Να συμμετέχει και να βελτιώνεται στις καθημερινές δραστηριότητες στο σπίτι και στο σχολείο
- Να αποκτήσει νέες κινητικές δεξιότητες
- Να αναπτύξει καλύτερο συντονισμό και πιο σταθερή στάση του σώματος
- Να βελτιώσει τις δεξιότητες παιχνιδιού, όπως το να πετάει και να πιάνει μια μπάλα με ένα άλλο άτομο
- Να αναπτύξουν δεξιότητες κινητικής μίμησης (μαθαίνουν αντιγράφοντας τις ενέργειες των άλλων)
- Αυξάνουν τη φυσική κατάσταση και την αντοχή

ΦΥΣΙΚΟΘΕΡΑΠΕΥΤΙΚΗ ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ

- ✓ Τη δύναμη και τον έλεγχο της στάσης
- ✓ Λειτουργική κινητικότητα (όπως περπάτημα και τρέξιμο)
- ✓ Επίγνωση του σώματος και της ασφάλειας
- ✓ Τον συντονισμό
- ✓ Δεξιότητες παιχνιδιού
- ✓ Ενδιαφέροντα και κίνητρα
- ✓ Ικανότητα εναλλαγής μεταξύ διαφορετικών δραστηριοτήτων
- ✓ Πώς το παιδί χοροπηδάει, κάνει πετάλι σε τρίκυκλο ή ποδήλατο
- ✓ Καθημερινές ρουτίνες στο σπίτι, έξω και στο σχολείο

Στη συνέχεια, ο φυσικοθεραπευτής σας θα δημιουργήσει ένα σχέδιο για να καλύψει τις ανάγκες του παιδιού σας και ολόκληρης της οικογένειάς σας. Δεν υπάρχει “τυπική” θεραπεία για τα παιδιά με αυτισμό. Οι προκλήσεις και οι στόχοι κάθε παιδιού είναι διαφορετικοί. Ο φυσικοθεραπευτής σας θα διαμορφώσει ένα εξατομικευμένο πρόγραμμα που θα ανταποκρίνεται στα δυνατά σημεία και τις ανάγκες του παιδιού



ΣΤΟΧΟΙ:

Οι αναπτυξιακές καθυστερήσεις θα μπορούσαν ενδεχομένως να επηρεάσουν τις αδρές και λεπτές κινητικές δεξιότητες των παιδιών. Οι στόχοι της φυσικοθεραπείας είναι η συλλογή πληροφοριών από τους γονείς, τους κλινικούς ιατρούς και άλλα μέλη της διεπιστημονικής ομάδας.

Ο ρόλος του φυσικοθεραπευτή είναι να φροντίζει τα αυτιστικά παιδιά με κινητικές διαταραχές στο σώμα (για παράδειγμα- θέματα με τον **έλεγχο του αναπνευστικού συστήματος** και το **επίπεδο συντονισμού**, **βελτίωση της στάσης του σώματος** και **αντιμετώπιση των παραμορφώσεων στο μυοσκελετικό σύστημα**, συμπεριλαμβανομένων των **παραμορφώσεων του θωρακικού τοιχώματος** καθώς και των προβλημάτων **παραμόρφωσης των ποδιών και των αστραγάλων.**

Συνήθως, οι αξιολογήσεις και οι θεραπείες μπορούν να λάβουν χώρα σε διάφορα περιβάλλοντα (για παράδειγμα: στο σπίτι, στην ημερήσια φροντίδα, σε κοινοτικά κέντρα, σε κλινικές, σε νοσοκομεία, σε κέντρα αποκατάστασης και σε γυμναστήρια).

Οι φυσικοθεραπευτές ασχολούνται επίσης με την αποκατάσταση μετά από τραυματισμούς, όπου ένα παιδί μπορεί να τραυματιστεί και να απαιτούνται θεραπείες αποκατάστασης.

Ωστόσο, οι φυσικοθεραπευτές πρέπει να λαμβάνουν υπόψη τους τη διάγνωση του αυτισμού κατά το σχεδιασμό των συνεδριών θεραπείας.

Αυτό οφείλεται στο γεγονός ότι πολλές από τις συνεδρίες φυσιοθεραπείας έχουν πολύ δομημένο χαρακτήρα. Η διδασκαλία τους να αισθάνονται άνετα και ικανά στο σώμα τους αποτελεί ουσιαστικό μέρος της θεραπείας.



Θεραπευτικές παρεμβάσεις που χρησιμοποιούνται στα διάφορα σχολικά περιβάλλοντα ανέδειξαν και προσδιόρισαν συγκεκριμένες παρεμβάσεις που εφαρμόζονται στα παιδιά με αναπηρία (Jeffries et al, 2019).

Στις πιο κοινές από αυτές περιλαμβάνονται

- ✓ η κινητική θεραπεία (με ή χωρίς βοηθητικές συσκευές),
- ✓ η εκπαίδευση σε διάδρομο με υποστήριξη μερικού βάρους,
- ✓ η νευροαναπτυξιακή θεραπεία(την εκμάθηση κινητικών προτύπων μέσω αποτελεσματικού αισθητικοκινητικού ελέγχου)
- ✓ η προπόνηση δύναμης (με ή χωρίς αντιστάσεις),
- ✓ η αισθητηριακή ολοκλήρωση, (ωρίμανση του Κ.Ν.Σ για την αλληλεπίδραση με το φυσικό περιβάλλον και τη συναισθηματική και γνωστική ανάπτυξη.)
- ✓ η παθητική διάταση,
- ✓ οι μεταφορές βάρους, ο έλεγχος στάσης και η χρήση ναρθήκων και ορθοτικών μέσων (Anttila et al, 2008).

Δεν είναι λίγες οι φορές που οι εκπαιδευτικές δομές συνεργάζονται με ιππικούς ομίλους και κολυμβητήρια αφού η υδροθεραπεία και η ιπποθεραπεία που εφαρμόζονται εκεί, έχουν εξαιρετικά ευεργετικές συνέπειες τόσο στη βελτίωση της λειτουργικότητας των παιδιών όσο και στην ψυχολογία τους.

Προπονήσεις με στόχο αλλά και προγράμματα για το σπίτι επιλέγονται για τα αποτελέσματα που έχουν στην αυτοφροντίδα του παιδιού (Jeffries et al, 2019, Anttila et al, 2008).

Η νευροαναπτυξιακή θεραπεία αποτελεί μια προοδευτική προσέγγιση/μέθοδο για την βελτίωση των κινητικών προβλημάτων σε παιδιά με νευρολογικές διαταραχές (συγγενείς ή επίκτητες).

Η προπόνηση δύναμης αποδεικνύεται ισχυρό εργαλείο της φυσικοθεραπείας για τα παιδιά με αναπηρίες. Αυξάνοντας τη δύναμη και βελτιώνοντας τη σύσταση του σώματος προάγει τη σωματική και ψυχική υγεία, ελαττώνει τον κίνδυνο πτώσεων και του πόνου, ενισχύει την αυτοαντίληψη και βελτιώνει την λειτουργικότητα.

Οι δυσλειτουργίες που έχουν αυτά τα παιδιά σε συνδυασμό με τον καθιστικό τρόπο ζωής που υιοθετούν και τη φαρμακευτική αγωγή που λαμβάνουν οδηγούν σε μυϊκή ατροφία και μεγαλώνουν τον κίνδυνο τραυματισμών, κυρίως καταγμάτων. Μέσω της προπόνησης δύναμης τα παιδιά αυξάνουν τη μάζα των μυών και τη δύναμη τους. Έτσι αυξάνουν τον έλεγχο στις κινήσεις των αρθρώσεων και αποφεύγουν την απώλεια ισορροπίας σε τυχόν διαταραχές της. Επίσης ενισχύεται η δομή των οστών και του μυοσκελετικού συστήματος γενικότερα.

Σε ενδεχόμενη πτώση ή τραυματισμό δεν οδηγούνται εύκολα σε κατάγματα αφού υπάρχει ένα ισχυρότερο οστό και ένας καλύτερα προσαρμοσμένος και πιο εύκαμπτος τένοντας (Legerlotz, 2020).

Η προπόνηση στόχου (εκπαίδευση για συγκεκριμένη εργασία) αποτελεί μια πιο λειτουργική παρέμβαση. Ασχολείται με την επιτέλεση εργασιών που αφορούν την δεξιότητα ενός παιδιού με αναπηρία. Εμπεικλείει στοιχεία από τις αρχές κινητικής μάθησης και εκπαιδεύει κυρίως τα άνω άκρα και την λεπτή κινητικότητα τους.

Στοχεύει στο να μπορέσει προοδευτικά το παιδί να φροντίσει μόνο του ανάγκες όπως το ντύσιμο ή το φαγητό (Toovey et al, 2017).

Η αισθητηριακή ολοκλήρωση είναι μια μέθοδος η οποία χρησιμοποιεί τα αισθητήρια όργανα ενός παιδιού για να του γνωρίσει το περιβάλλον γύρω του. Δίνει τη δυνατότητα στο παιδί να ακουμπήσει, να κοιτάξει, να συγκρίνει και να επεξεργαστεί αντικείμενα με διαφορετικά χρώματα, σχήματα, υφές και μεγέθη ενώ παράλληλα φροντίζει οι εξωτερικοί αντιπερισπασμοί να βρίσκονται στο ελάχιστο.

Οι ενέργειες που περιλαμβάνει ενισχύουν την αύξηση της προσοχής, την επίγνωση και την αυτοαντίληψη του παιδιού, το συντονισμό των ματιών και των χεριών .

Αποδεδειγμένα αυτού του είδους η φυσικοθεραπεία 'εκμεταλλεύεται' τη νευροπλαστικότητα του εγκεφάλου, αλλάζει τα νευρικά κυκλώματα του εγκεφάλου και προωθεί την αύξηση της προσοχής και της αντίληψης και έμμεσα των κινητικών δεξιοτήτων (Kashoo et al,²⁰²⁴

ΕΝΑΛΛΑΚΤΙΚΕΣ ΠΡΟΣΕΓΓΙΣΕΙΣ

▣ ΥΔΡΟΘΕΡΑΠΕΙΑ ΓΙΑ ΠΑΙΔΙΑ ΜΕ ΑΥΤΙΣΜΟ

Σε σχέση με την ανάπτυξη κινητικών δεξιοτήτων, οι φυσικοθεραπευτές είχαν υποστηρίξει ότι οι μέθοδοι διδασκαλίας κολύμβησης για παιδιά με αυτισμό μπορούν να οδηγήσουν σε ταχύτερη εκμάθηση αυτών των δεξιοτήτων.

Ορισμένες έρευνες υποστήριξαν ότι η υδροθεραπεία μπορεί να είναι μια ευεργετική μορφή άσκησης για τα αυτιστικά παιδιά. Επιπλέον, η φυσικοθεραπεία με βάση την άσκηση μπορεί να είναι ιδιαίτερα ευεργετική για τα παιδιά αυτά. Η υδροθεραπεία έχει χρησιμοποιηθεί για τη θεραπεία ασθενών με αυτισμό. Αυτή πραγματοποιείται συνήθως σε μια πισίνα.

Η πίεση και η θερμοκρασία του νερού που αισθάνεται το σώμα μπορεί ηρεμήσει το παιδί. Το νερό ως θεραπεία μπορεί να παρέχει μια αισθητηριακή εισροή, ενώ το παιδί εκτελεί ασκήσεις που έχουν σχεδιαστεί για τη βελτίωση του εύρους κίνησης και της συνολικής κινητικότητας. Το ζεστό νερό μπορεί να «ανακτήσει» το σωματικό βάρος κατά 90%, μειώνει τη δύναμη της πρόσκρουσης στο σώμα, χαλαρώνει τους μύες και μειώνει τη σπαστικότητα, καθιστώντας το νερό ιδανικό μέσο για την αποκατάσταση.



ΘΕΡΑΠΕΥΤΙΚΗ ΙΠΠΑΣΙΑ

Η ιππασία ως θεραπευτική παρέμβαση χρονολογείται πως ξεκίνησε από την εποχή της αρχαίας Ελλάδας, για τη βελτίωση της ψυχικής και σωματικής ευεξίας. Στις μέρες μας, η ιππασία χρησιμοποιείται θεραπευτικά για να αντιμετωπίσει ένα ευρύ φάσμα αναπηριών, όπως τα εγκεφαλικά επεισόδια, το σύνδρομο Down, τον τραυματισμό του νωτιαίου μυελού, την εγκεφαλική παράλυση, τον αυτισμό και άλλες χρόνιες παθήσεις (Snider et al, 2007).

Υπάρχουν δυο τύποι παρεμβάσεων ιππασίας: Η θεραπευτική ιππασία και η ιπποθεραπεία. Η θεραπευτική ιππασία παρέχεται συνήθως από εκπαιδευμένο επαγγελματία, που διδάσκει τα άτομα με αναπηρία να ελέγχουν το άλογο χρησιμοποιώντας βασικές δεξιότητες ιππασίας.

Η ιπποθεραπεία παρέχεται συνήθως από φυσικοθεραπευτή ή εργοθεραπευτή, χρησιμοποιώντας το άλογο για να βελτιώσει την ισορροπία, την στάση του σώματος, την αδρή και την λεπτή κινητικότητα του ασθενή (Snider et al, 2007).

Όφελος της θεραπευτικής ιππασίας είναι η παροχή αισθητικοκινητικών ερεθισμάτων και συνοψίζεται σε δύο επίπεδα.

Το πρώτο επίπεδο αφορά την παθητική αλληλεπίδραση και προσφέρει διάφορες προκλήσεις κατά την διάρκεια της κίνησης, μέσω τροποποίησης των κινήσεων των αλόγων, έτσι ώστε τα παιδιά να μάθουν να ελέγχουν το σώμα τους σε διάφορες θέσεις στην ράχη του αλόγου.

Το δεύτερο επίπεδο αφορά την ενεργητική αλληλεπίδραση και αποτελείται από διάφορους συνδυασμούς των κινήσεων της ιππασίας στην οποία τα παιδιά μπορούν να παίξουν και να αλληλεπιδρούν με άλλους, ενώ βρίσκονται στην ράχη του αλόγου.

Ο σκοπός αυτού του επιπέδου είναι να διευκολύνει τις ενεργητικές κινήσεις και να δημιουργήσει το υπόβαθρο για την ανάπτυξη προηγμένων κινητικών δεξιοτήτων.

Εκτός από τα παραπάνω, η θεραπευτική ιππασία επιτρέπει στα παιδιά να αναπτύξουν την μετατόπιση του βάρους και τον έλεγχο της ορθοστάτισης, μέσω της συνεχούς εξάσκησης, δεδομένου ότι ένα άλογο μπορεί να διανύσει από 6.000-7.000 βήματα κατά την διάρκεια μιας συνεδρίας (Wuang et al, 2010).

Το άλογο παρέχει μια δυναμική βάση στήριξης και η βάρδια του επιτρέπει την δημιουργία ερεθισμάτων στα αττικά, οπτικά και ιδιοδεκτικά κανάλια. Η συνεχής, επαναλαμβανόμενη κίνηση των ποδιών του αλόγου διεγείρει το νευρικό σύστημα του ασθενή, επιτρέποντάς του να οικοδομήσουν σωματικές και γνωστικές αποκρίσεις.

Η ιπποθεραπεία, έχει χρησιμοποιηθεί σε παιδιά με διαταραχές ομιλίας (Macauley & Gutierrez, 2004) και σε παιδιά με εγκεφαλική παράλυση (Sterba et al, 2002) με επιτυχία, υποδηλώνοντας πως θα είναι κατάλληλη θεραπεία και για παιδιά με αυτισμό, καθώς διεγείρει πολλαπλά πεδία λειτουργίας που είναι υπεύθυνα για τα χαρακτηριστικά νευρολογικών διαταραχών, κινητικών, γνωστικών και κοινωνικών αναπηριών.

ΑΝΤΕΝΔΕΙΞΕΙΣ

- Προχωρημένο στάδιο σπονδυλικής αστάθειας.
- Υψηλού βαθμού σκολίωση και κύφωση.
- Πολύ έντονη σπαστικότητα, όπου ο ασθενής δεν μπορεί να καθήσει στην πλάτη του αλόγου και να πάρει την σωστή στάση.
- Προχωρημένο στάδιο οστεοπόρωσης.
 - Συγκεκριμένες περιπτώσεις εξάρθρωσης και υπεξάρθρωσης των αρθρώσεων του ισχίου.
 - Ατλαντοϊνιακή αστάθεια.
 - Υπερβολικά ανεξέλεγκτες κινήσεις του κεφαλιού και του λαιμού και ανεξέλεγκτες υπερεκτάσεις.
- Πολλά επιληπτικά επεισόδια ανά ημέρα.
- Αλλεργίες προς το άλογο και προς οτιδήποτε έχει να κάνει με την ιππασία.
- Φοβία στα πλαίσια των υπερβολικών αντιδράσεων.
- Ασθένειες του καρδιαγγειακού συστήματος – βαριές υπερτονίες, προχωρημένες καρδιαγγειακές νόσοι, επικινδυνότητα για καρδιακή εμβολή.

Η δουλειά μας σαν φυσιοθεραπευτές είναι να προσπαθήσουμε να καταστήσουμε τα παιδιά αυτά όσο πιο ανεξάρτητα γίνεται για τις καθημερινές τους ανάγκες, κάνοντας τη ζωή τους λίγο πιο εύκολη.

Σκοπός του θεραπευτικού προγράμματος που ακολουθεί ο/η ασθενής είναι να χτίσει πάνω στις υφιστάμενες δυνατότητες και ικανότητες του/της και να βελτιώσει τις λειτουργικές και εκπαιδευτικές του δυνατότητες.



<https://www.youtube.com/watch?v=SDjwo5F1U>
[Bk](#)



ΚΑΙ ΗΜΕΡΑ

ΓΕΙΑ ΣΟΥ ΓΥΙΚΑ ΜΟΥ! ΕΙΣΑΙ ΚΑΛΑ? ΕΚΑΝΕΣ ΤΙΣ ΑΣΚΗΣΕΙΣ ΠΟΥ ΕΙΠΑΜΕ ΧΘΕΣ?



ΔΕΝ ΤΙΣ ΕΚΑΝΑ ΟΛΕΣ

ΘΕΛΩ ΝΑ ΠΡΟΣΠΑΘΗΣΩ ΠΕΡΙΣΣΟΤΕΡΟ ΚΑΙ ΝΑ ΠΡΟΣΕΧΩ ΟΤΑΝ ΠΕΡΠΑΤΩ ΠΙΑ ΝΑ ΜΗΝ ΜΠΕΡΔΕΥΤΟΥΝ ΤΑ ΠΩΔΙΑ ΣΟΥ ΚΑΙ ΠΕΣΕΙΣ.



ΘΡΑΙΑ ΞΑΠΛΩΣΕ ΝΑ ΚΑΝΟΥΜΕ ΤΙΣ ΑΣΚΗΣΕΙΣ ΜΑΣ ΙΔΙΑΙΤΕΡΑ ΤΟ ΑΡΙΣΤΕΡΟ ΣΟΥ ΠΩΔΙ ΠΟΥ ΘΕΛΕΙ ΠΡΟΣΟΧΗ ΓΙΑ ΝΑ ΜΗΝ ΠΕΣΕΙΣ ΚΑΙ ΧΤΥΠΗΣΕΙΣ!

Ε. Π. Τ. Ο. Σ. Ε. Π. Δ. Ε. Π. Δ.



ΜΠΡΑΒΟ ΜΙΑ ΕΠΑΝΑΛΗΨΗ ΑΚΟΜΗ.



ΞΕΡΕΙΣ ΟΤΙ ΕΔΩ ΒΡΙΣΚΟΜΑΣΤΕ ΣΤΟ ΣΧΟΛΕΙΟ ΚΑΙ ΑΥΤΟΥΣ ΤΟΥΣ ΗΧΟΥΣ ΘΑ ΤΟΥΣ ΒΓΑΞΕΙΣ ΣΤΟ ΔΩΜΑΤΙΟ ΣΟΥ. ΣΤΟ ΣΠΙΤΙ ΣΟΥ!

Ε. Π. Τ. Ο. Σ. Ε. Π. Δ. Ε. Π. Δ.



ΓΙΑ ΝΑ ΣΕ ΔΩ ΝΑ ΒΑΔΙΣΕΙΣ ΠΡΟΣΕΚΤΙΚΑ ΚΑΙ ΟΧΙ ΓΡΗΓΟΡΑ!!!



ΠΡΟΣΕΚΤΙΚΑ ΠΕΡΠΑΤΑΜΕ ΚΑΙ ΑΡΓΑ!!!
NOOO!



ΘΑ ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΣΑΣ ΑΚΟΥΩ ΚΑΙ ΝΑ ΠΡΟΣΕΧΩ ΠΕΡΙΣΣΟΤΕΡΟ ΙΔΙΑΙΤΕΡΑ ΟΤΑΝ ΠΕΡΠΑΤΩ.

ΜΠΡΑΒΟ! ΑΚΟΥΣ ΚΑΝΕΙΣ ΑΣΚΗΣΕΙΣ ΚΑΙ ΠΕΡΠΑΤΑΣ ΠΡΟΣΕΚΤΙΚΑ ΟΠΩΣ ΣΟΥ ΛΕΕΙ ΠΑΝΤΑ ΚΑΙ Η ΚΥΡΙΑ ΣΜΑΡΩ, Η ΓΥΜΝΑΣΤΡΙΑ ΣΟΥ.



ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΤΟΥΣ ΑΚΟΥΩ ΝΑ ΠΡΟΣΠΑΘΩ ΠΕΡΙΣΣΟΤΕΡΟ ΚΑΙ ΝΑ ΜΗΝ ΒΙΑΖΟΜΑΙ ΟΤΑΝ ΠΕΡΠΑΤΩ!

ΜΗ ΣΤΕΝΑΧΟΡΙΕΣΑΙ ΟΤΑΝ ΣΥΝΕΡΓΑΖΟΜΑΣΤΕ ΕΜΕΙΣ ΟΙ ΤΡΕΙΣ ΚΑΙ ΜΕ ΤΗΝ ΒΟΗΘΕΙΑ ΑΠΟ ΤΟΥΣ ΓΟΝΕΙΣ ΣΟΥ ΣΤΟ ΣΠΙΤΙ Η ΒΕΛΤΙΩΣΗ ΣΟΥ ΕΙΝΑΙ ΣΙΓΟΥΡΗ ΚΑΙ ΕΙΝΑΙ ΑΥΤΟ ΠΟΥ ΘΕΛΟΥΜΕ ΟΛΟΙ!



ΘΕΛΩ ΝΑ ΣΑΣ ΦΙΛΗΣΩ!

ΤΙ ΕΧΟΥΜΕ ΠΕΙΡΔΕΙ ΦΙΛΑΜΕ ΤΟΥΣ ΚΑΘΗΓΗΤΕΣ ΚΑΙ ΤΟΥΣ ΣΥΜΜΑΘΗΤΕΣ ΜΑΣ....

ΜΟΝΟ ΤΟΝ ΜΠΑΜΠΑ ΚΑΙ ΤΗΝ ΜΑΜΑ!

ΕΥΧΑΡΙΣΤΩ ΓΙΑ ΤΗΝ ΠΡΟΣΟΧΗ ΣΑΣ

!!



<https://www.youtube.com/watch?v=eLefYhc6Smk>

ΚΩΝΣΤΑΝΤΙΝΟΣ ΒΑΣΣΗΣ

ΦΥΣΙΚΑ ΜΕΣΑ Γ'ΕΠΑΛ Κ.ΚΥΡΙΑΚΗΣ-Κ.ΨΑΛΤΗ

ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΑ ΦΥΣΙΚΟΘΕΡΑΠΕΙΑΣ ΣΕ

ΕΙΔΙΚΑ ΣΧΟΛΕΙΑ

ΤΡΙΑΝΤΟΠΟΥΛΟΥ ΝΙΚΗ

ΛΑΧΑΝΑ ΕΙΡΗΝΗ 2020

<https://physiovolos.gr/paidiatriki-fysikotherapeia-kai-pote/>

Αυτισμός και ΠΚΔ

Ειρήνη Γραμματοπούλου

- American Psychiatric Association (2000). Diagnostic and statistical manual of mental disorders: DSM-IV. 4th ed. Washington, DC: American Psychiatric Association.
 - [Dawson, G. & Rosanoff, M. \(2009\). Sports, exercise, and the benefits of physical activity for individuals with autism; 30-33; www.autismspeaks.org](#)
 - [Menear & Smith. \(2008\). Physical education for children with autism. Teaching exceptional children; 40\(5\): 32-37.](#)
 - [Pan, C.Y. \(2010\). Effects of water exercise swimming program on aquatic skills and social behaviors in children with autism spectrum disorders. Autism; 14, 1, 9-28.](#)
 - Stevenson, P. (2008). *High quality physical education for pupils with autism.* www.youthsporttrust.org
 - World Health Organization (2007). International classification of functioning. Disability and Health. Geneva: Author.
-

Λυδία Κοκοβέ Φυσικοθεραπεύτρια 4 Οκτωβρίου, 2021