

Zmysły a integracja sensoryczna

Jeśli czytasz ten artykuł, musiałeś włączyć komputer lub telefon. Użyłeś do tego kilku zmysłów (wzroku, dotyku, propriocepcji), by nacisnąć odpowiednie klawisze (dotyk). Siedzisz, a może stoisz? Wykorzystujesz do tego układ przedsionkowy i proprioceptywny. Jeśli czytasz – używasz zmysłu wzroku. Jeśli teraz słyszysz śpiew ptaków, krzyk dzieci czy przejeżdżające auto – używasz zmysłu słuchu. Może właśnie jesz jabłko i czujesz jego zapach i smak? To dzięki zmysłowi powonienia i smaku. A może jesteś głodny albo coś Cię boli? Czujesz to dzięki interoreceptorom znajdującym się wewnątrz ciała.

Wielu zmysłów potrzebujesz do przeczytania tego krótkiego wstępu, prawda? Tak, człowiek to skomplikowany organizm. Postaram się w tym artykule w prosty sposób wyjaśnić, czym jest integracja sensoryczna, dlaczego jest tak ważna oraz co może świadczyć o jej zaburzeniach.

Ile znają Państwo zmysłów?

Dotyk, wzrok, słuch, smak, węch to najczęstsze odpowiedzi. Jednak zmysłów mamy więcej. Poza wcześniej wymienionymi mamy jeszcze zmysł propriocepcji, równowagi (układ przedsionkowy). Podstawowymi i najważniejszymi układami w terapii integracji sensorycznej są: ukł. dotyku, ukł. propriocepcji i ukł. przedsionkowy. Krótko wyjaśnię, dlaczego są tak ważne.

Zacznę od zmysłu propriocepcji. Układ proprioceptywny odpowiada za czucie własnego ciała i ciała w ruchu. Receptory tego układu znajdują się w mięśniach, stawach, więzadłach, strukturach okołostawowych i błędniku. To dzięki temu zmysłowi, gdy zamkniemy oczy, wiemy, że kubek leży po prawej stronie, bez pomocy wzroku weźmiemy go i napijemy się wody bez większego trudu. Zmysł propriocepcji jest inaczej nazywany czuciem głębokim. W tym miejscu chciałabym krótko napisać o interoreceptorach. Interoreceptory zlokalizowane są w narządach wewnętrznych (np. w układzie trawiennym, krwionośnym lub oddechowym). Dzięki nim odczuwamy bodźce z wewnątrz ciała.

Kolejnym podstawowym układem jest przedsionek. Układ przedsionkowy znajduje się w uchu środkowym, położony jest w błędniku błoniastym. Nazywany zmysłem równowagi, rejestruje ruchy głowy w górę i w dół, na boki i do tyłu lub gdy przysuwasz ucho w stronę barku. Dzięki tym „czujnikom” nasze ciało daje sygnał, że tracimy równowagę i musimy wyciągnąć ręce do przodu, żeby uchronić się przed upadkiem. Układ przedsionkowy ściśle współpracuje z układem proprioceptywnym, wzroku oraz dotyku.

Zmysł dotyku zawiera kilka rodzajów receptorów, dzięki którym odczuwamy, że coś jest twarde, szorstkie, ciepłe, zimne lub kujące. Są to zlokalizowane w skórze receptory powierzchniowe, głębokie, bólu i temperatury.

Czy doceniasz to, że teraz możesz czytać, widzieć kolory? Dzieje się to dzięki zmysłowi wzroku. Literatura podaje, że jest to najbardziej złożony ze wszystkich zmysłów. (Borkowska, 2019)

To dzięki zmysłowi słuchu możemy się komunikować, słuchać ulubionej muzyki czy usłyszeć zagrożenie np. nadjeżdżające auto. Może czytając wcześniejszy fragment o układzie przedsionkowym zaskoczyło Cię to, że nie tylko w uchu znajdują się receptory odpowiedzialne za bodźce dźwiękowe.

Ostatnie dwa zmysły, które chcę opisać to smak i węch, które ze sobą ściśle współpracują. Możemy tego doświadczyć szczególnie podczas „zatkanego nosa”, wtedy np. zupa wydaje nam się bez smaku, nie czujemy zapachu swoich ulubionych perfum.

Warto podkreślić, że wszystkie zmysły są przekazywane i interpretowane w ośrodkowym układzie nerwowym.

Jeśli wszystkie wyżej wymienione zmysły ze sobą nie współgrają, możemy mówić o zaburzeniach integracji sensorycznej. „Zaburzenia integracji sensorycznej nie wynikają z uszkodzeń narządów zmysłów, lecz ze swoistych problemów układu nerwowego z odbiorem, porządkowaniem i interpretacją bodźców zmysłowych.”(Charędzińska, 2019).

Zaburzenia integracji sensorycznej są również nazywane zaburzeniami przetwarzania sensorycznego (SPD). Pojęcie integracji sensorycznej jako pierwsza opisała dr A. Jean Ayers wskazując, że jest to „proces neurologiczny organizujący wrażenia płynące z ciała i środowiska w taki sposób, by mogły być użyte do celowego działania.” Szacuje się, że około 15% dzieci ma problemy w tym obszarze. Nie ma jeszcze żadnych badań naukowych, które jednoznacznie by potwierdziły przyczynę zaburzeń integracji sensorycznej. Literatura mówi jedynie o grupach ryzyka: są to np. dzieci przedwcześnie urodzone, dzieci z ciąży lub porodu powikłanego, dzieci urodzone przez cesarskie cięcie, dzieci z nieprawidłowym rozwojem psychoruchowym.

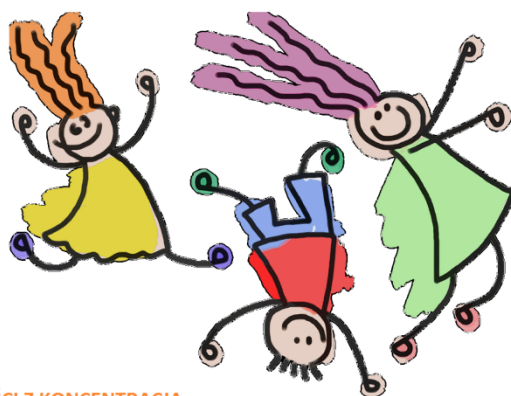
Co może wskazywać na zaburzenia integracji sensorycznej:



ZBYT MOCNO ŚCISKA PRZEDMIOTY,
LUBI MOCNE PRYTULANIE



NADWRAŻLIWOŚĆ SŁUCHOWA



UNIKA CHODZENIA NA BOSO



NADRUCHLIWOŚĆ



TRUDNOŚCI Z KONCENTRACJĄ



TRUDNOŚCI Z NAUKĄ JAZDY NA ROWERZE



SŁABA RÓWNOWAGA



Jeśli zaobserwowali Państwo u swojego dziecka szczególnie nasilone wyżej wymienione objawy, warto skonsultować się z terapeutą integracji sensorycznej. Specjalista przeprowadzi z Państwem wywiad, da dodatkowy kwestionariusz sensomotoryczny, przeprowadzi obserwację kliniczną, a dodatkowo przeprowadzi testy. Jeśli specjalista zdiagnozuje zaburzenia przetwarzania sensorycznego, zaleci Państwu odpowiednią terapię dla dziecka. Dodatkowo może zalecić tzw. „dieta sensoryczną”, czyli domowy program indywidualnie dobranych aktywności zalecanych dla dziecka.

Jeśli zaciekał Państwa temat integracji sensorycznej, polecam książkę pt. „Nie-zgrane dziecko” C.S. Kranowitz oraz „Sensoryczne niemowlę” A. Charędzińskiej.

Bibliografia:

- C.S. Kranowitz „Nie-zgrane dziecko”, Gdańsk 2012
- A. Jean Ayres, Dziecko a integracja sensoryczna, Gdańsk 2005
- M. Borkowska, Integracja sensoryczna w rozwoju dziecka. Podstawy neurofizjologiczne, Gdańsk 2018
- <https://www.charezinska.pl/co-to-jest-ta-integracja-sensoryczna/>
- http://www.pstis.pl/pl/html/index.php?str=podstrona_objawy