****Terapia Odruchów Pierwotnych to metoda dzięki której dziecko nabywa prawidłowych wzorców ruchowych poprzez stymulację ośrodkowego układu nerwowego. Odruchy to automatyczna reakcja na bodziec. Oznacza to, że pewne trudności ruchowe u dzieci lub dorosłych są niezależne od ich woli ( jeśli odruchy te nie są wygaszone w odpowiednim okresie rozwojowym). Odruchy pierwotne są odruchami z którymi się rodzimy. Pomagają one podczas naturalnego porodu. Dzięki ich obecności w wieku niemowlęcym dziecko osiąga poszczególne etapy rozwoju (przekręcanie na boki, pełzanie, siadanie, raczkowanie, chodzenie). Dlatego brak odruchów pierwotnych i posturalnych podczas kluczowych etapów rozwoju stanowi wiarygodny wskaźnik dojrzałości ośrodkowego układu nerwowego.

**Co to jest Terapia Odruchów Pierwotnych (INPP)**

Odruchy pierwotne powinny zostać wygaszone do 1 roku życia. W ich miejsce powinny się pojawić odruchy posturalne. Zakłócenie w tym obszarze określane jest jako niedojrzałość neuromotoryczną (tj. obecność odruchów pierwotnych powyżej pierwszego roku życia oraz brak lub występowanie niedojrzałych odruchów posturalnych powyżej wieku 3,5 lat). Jeśli tak się nie stanie to aktywne odruchy pierwotne lub brak odruchów posturalnych będą utrudniać codzienne funkcjonowanie.

****

**Jak przebiega terapia odruchów pierwotnych (INPP)**

* przeprowadzany jest wywiad rozwojowy z rodzicem, podczas którego wypełniany jest również kwestionariusz przesiewowy (wstępna klasyfikacja dziecka do dalszej diagnozy),
* spotkanie diagnostyczne z dzieckiem (diagnoza oparta na prostych ćwiczeniach ruchowych) - warto zadbać o co najmniej dwa spotkania po 2 h.
* podczas diagnozy rodzic musi być obecny,
* po przeprowadzonej diagnozie i po przeanalizowaniu wyników dziecko dostaje ćwiczenia do domu,
* ćwiczenia są krótkie trwają od 2 min. do max. 10 min (w zależności od potrzeb),
* UWAGA !!! WARUNEK KONIECZNY: zalecone ćwiczenia **muszą być wykonywane codziennie** przez okres od 4/6 do 8 tygodni,
* po tym okresie (4/6,8 tygodni) przeprowadzona jest re-diagnoza, na podstawie której dobierane jest nowe ćwiczenie lub utrzymane dotychczasowe,
* terapia może trwać do 18 miesięcy. W tym czasie nie należy podejmować terapii stymulujących układ nerwowy.

**Jak się przygotować do diagnozy**



* rodzic powinien być przygotowany do udzielania odpowiedzi dotyczących przebiegu ciąży, porodu, okresu niemowlęcego i wczesno dziecięcego oraz rozwoju psycho-ruchowego dziecka,
* dziecko powinno być odpowiednio ubrane – strój sportowy (koszulka z krótkim rękawem lub z możliwością swobodnego ich podciągnięcia, spodenki/legginsy, skarpetki),

**Wskazania / dla kogo dedykowana jest terapia odruchów pierwotnych**

****

* nieprawidłowa postawa ciała (w tym nieprawidłowa postawa podczas siedzenia np. podwijanie nóg na krześle, pokładanie się na stoliku, krzyżowanie nóg na podłodze w literkę W),
* nieprawidłowy wzorzec ruchowy (np. chodzenie na palcach, niezgrabność ruchowa, nieskoordynowana ruchy),
* unikanie aktywności ruchowych (unikanie lub ostrożne korzystanie ze sprzętów na placu zabaw, trudności w nauce na rowerze, hulajnodze),
* ciągła potrzeba stymulacji (duże zapotrzebowanie na ruch, tendencja do silnych doznań np. wchodzenie wysoko, silne huśtanie, szybkie kręcenie na karuzeli, ciągła potrzeba mówienia, potrzeba atencji),
* trudności w utrzymaniu i koncentracji uwagi,
* trudności w obszarze koordynacji wzrokowo-ruchowej,
* zasłanianie jednego oka podczas pisania lub czytania,
* trudności w nauce pisania i czytania,
* przepisywanie z tablicy z błędami np. pomijanie linijek,
* nieustalona lateralizacja,
* trudności w orientacji przestrzennej,
* trudności w odczytywaniu godziny z tradycyjnego zegara,
* zaburzenia integracji sensorycznej,
* choroba lokomocyjna,
* problemy z utrzymaniem moczu w nocy powyżej 5-go roku życia,
* lęki (np. wycofanie społeczne, lęk przed latającymi owadami, zauważalna ostrożność w zachowaniu dziecka),
* trudności w przelewaniu myśli na papier,
* problemy z mową i artykulacją,

**Przeciwskazania**

****

* w przypadku chorób neurologicznych konieczne zaświadczenie lekarskie o braku przeciwskazań do podjęcia terapii odruchów pierwotnych.