

Aptitudes manuelles

Prise en pince

Le développement de la prise en pince est une étape importante dans le développement de la motricité fine chez l'enfant. Il s'agit de la capacité à prendre de petits objets à l'aide du pouce et du bout de l'index. Cette aptitude se développe généralement par étapes :

- Préhension avec un mouvement de « ratisage » (vers 6-7 mois) : Avant d'acquérir la prise en pince, les bébés utilisent toute leur main ou un mouvement de « ratisage » pour ramener les objets vers eux. Ils ne maîtrisent pas encore suffisamment leurs doigts pour saisir de petits objets.
- Prise en pince inférieure (vers 8-9 mois) : À cette étape, les bébés peuvent utiliser leur pouce et le côté de leur index pour saisir de petits objets, mais leur prise n'est pas encore très précise. C'est plutôt une pince « pouce et doigt », mais les doigts ne sont pas encore complètement dépliés.
- Prise en pince fine ou supérieure (vers 10-12 mois) : À ce stade, les bébés sont capables de saisir de très petits objets en utilisant le bout de leur pouce et de leur index dans un mouvement de pincement plus contrôlé. Cette prise est essentielle pour accomplir des tâches comme ramasser de petits morceaux de nourriture ou des jouets, et elle jette les bases pour acquérir plus tard d'autres compétences, comme tenir un crayon ou utiliser des ciseaux.
- Vers l'âge de 12 mois, la plupart des enfants sont capables d'utiliser une pince fine ou précise, qui devient un facteur clé dans leur capacité à manipuler des objets, à se nourrir seuls et à explorer leur environnement. L'ergothérapie peut aider les enfants à développer cette compétence, au besoin, leur permettant d'acquérir la force et la coordination nécessaires pour accomplir des tâches plus complexes à mesure qu'ils grandissent.
- Au début, de nombreux enfants devront utiliser leur index et leur majeur ensemble avec leur pouce pour pincer. À mesure que tous les muscles de la main se développent et se renforcent, le majeur sera moins sollicité.

Si votre enfant utilise tous ses doigts pour « ratisser » des objets dans la paume de sa main ou pince avec le pouce contre le côté de l'index, essayez certaines de ces activités pour développer une préhension plus mature :

- Remarque : Une surveillance est nécessaire, car les enfants pourraient mettre les objets proposés pour l'exercice dans leur bouche.
- Trier de petits objets, comme des perles, des haricots, des pompons et des boules de coton dans des bacs à glaçons, etc. pour aider à mettre en pratique cette compétence. Décoller des autocollants.
- Placer des pièces de monnaie ou des jetons de bingo dans des fentes étroites, comme celles d'une tirelire.
- Utiliser une pince pour retirer/presser des morceaux de pâte à modeler. Demander à l'enfant d'enfoncer et de retirer des bougies d'un gâteau en pâte à modeler, puis de trouver les petits jouets cachés dans la pâte (comme des perles poney).
- Pratiquer l'ouverture et la fermeture des sacs à glissière avec le bout des doigts.
- Utiliser des pinces, des pincettes et des équeuteurs de fraises pour transférer de petits objets sans danger dans des récipients.

- Pratiquer l'ouverture et la fermeture de pinces à linge en utilisant le pouce, l'index et le majeur. Il faut commencer par des pinces à linge qui s'ouvrent plus facilement (les pinces en plastique sont souvent plus faciles à ouvrir que celles en bois). Ces pinces à linge peuvent être fixées sur les côtés des récipients ou sur les bords d'un papier plus rigide.
- Si l'enfant a du mal à pincer uniquement avec l'index et le majeur contre le pouce, demandez-lui de tenir un petit objet (pièce de monnaie, pompon) contre la paume avec l'annulaire et l'auriculaire.
- La prise en pince aidera tout d'abord l'enfant à se nourrir de manière plus autonome, car elle lui permettra de saisir de petits morceaux de nourriture et de les mettre dans sa bouche. La prise en pince permet de mettre les aliments dans la bouche de manière plus précise et plus propre. Aidez votre enfant à développer une prise en pince en plaçant de petits morceaux de nourriture sur le bout de son pouce et encouragez-le à pincer ces morceaux, puis à les porter à sa bouche. Vous pouvez également tenir un petit morceau de nourriture entre vos doigts et encourager l'enfant à le saisir. Mettez cette aptitude en pratique pendant les périodes de repas et de collations.

Isolement de l'index

L'isolement de l'index est une compétence essentielle qui consiste à pouvoir bouger et utiliser l'index indépendamment des autres doigts. La capacité à isoler l'index commence généralement à apparaître vers l'âge de 12 mois. À cette étape, les nourrissons commencent à montrer des mouvements de doigts plus précis, comme pointer du doigt ou utiliser leur index pour explorer des objets. Cette étape importante est cruciale, car elle marque le début du développement d'un contrôle plus précis de la main. À l'âge de 2 ans, les enfants devraient être capables d'isoler systématiquement leur index pour des activités, comme pointer des objets ou appuyer sur des boutons.

Pour aider un enfant à apprendre à isoler son index, envisagez de pratiquer les activités suivantes quelques minutes par jour :

- Montrer comment pointer ou toucher quelque chose avec l'index.
- Aider l'enfant à replier son majeur, son annulaire et son auriculaire dans la paume de sa main, de sorte que seul son index reste droit, jusqu'à ce que l'isolement de l'index devienne un réflexe.
- Percer des trous dans des boules de pâte à modeler, dans une pellicule plastique tendue sur un bol ou dans la terre pour planter des graines.
- Dessiner avec le bout de l'index dans de la peinture au doigt ou de la crème à raser sur une table ou un miroir, ou tracer des lignes, des motifs ou des formes dans le sable humide.
- Utiliser des jouets de type cause à effet avec des boutons-poussoirs ou des cadrans (p. ex., des téléphones jouets).
- Pointer du doigt des images ou des parties d'images, ou toucher des livres sensoriels avec le doigt.
- Appuyer sur les touches de claviers jouets ou d'instruments de musique.

- Placer un bas dans lequel on a découpé un petit trou sur la main et le maintenir au poignet à l'aide d'une attache, de sorte que seul l'index puisse passer à travers le trou. Faites cela seulement pendant les exercices de pointage.

Rotation du poignet

La rotation du poignet est une compétence essentielle en ergothérapie, qui concerne la capacité à tourner le poignet pour effectuer des tâches, notamment ouvrir un récipient, tourner une poignée de porte, utiliser un tournevis, dessiner et écrire. Cette compétence est essentielle pour les activités de la vie quotidienne et le développement de la motricité fine. En général, la rotation du poignet commence à apparaître vers 18 à 24 mois, lorsque les tout-petits acquièrent la force et la coordination nécessaires pour tourner efficacement leurs poignets. Entre 3 et 4 ans, les enfants perfectionnent cette aptitude, ce qui leur permet d'effectuer des mouvements plus complexes et de mieux maîtriser les outils et les ustensiles.

Voici quelques suggestions pour travailler la rotation du poignet :

- Offrez des jouets que l'enfant doit tourner pour insérer quelque chose, comme la tirelire jouet avec une fente pour les « pièces », et des formes carrées et triangulaires à insérer dans des casse-têtes de tri et des trieurs de formes.
- Posez votre main sur celle de l'enfant pour lui montrer comment tourner sa main et son poignet lorsqu'il joue avec ces jouets.
- Utilisez le mot clé « tourne », tout en aidant l'enfant à tourner son poignet pour insérer la forme ou le jouet.
- Pratiquez avec la main droite et la main gauche.