

GONGE[®]

INSIGHTS

Træning af gang med Activity Rings

Af fysioterapeut Hannah Harboe

Børn lærer normalt at gå, når de er mellem 10 og 18 måneder gamle. Den selvstændige gang er et stort og vigtigt skridt i børns udvikling. Selvom tidspændet for selvstændig gang er relativt stort, bliver mange forældre bekymrede, hvis barnet ikke går ved 1 års-alderen. Ofte er bekymringen unødigt, og de fleste børn slipper og går selvstændigt inden de fylder 18 måneder.

Enkelte børn kan gå, men tør ikke slippe den sidste støtte det er at holde i hånd. Der kan være flere grunde til dette:

At barnet har et overreagerende vestibulært system og oplever problemer med at holde balancen

At barnet psykisk har brug for den ekstra støtte, måske fordi det har oplevet at blive skubbet af andre børn/større søskende.

At barnet har svært ved at finde ro, fokusere og ikke kan frasortere i de mange sanseindtryk, det udsættes for, når man færdes blandt andre mennesker.

At barnet har svært ved at stabilisere over sine led og finde den rette muskelkraft, der skal bruges under gang.

På grund af højdeforskellen mellem barn og voksen øver forældrene og bedsteforældre gerne gangtræning, hvor barnet holdes i hænderne over hovedet. Når barnet bliver gået med armene over hovedet, sker der flere uheldsmæssige ting. Eksempelvis kan den voksne tage vægt fra barnets ben, og barnet får ikke det tryk ned gennem hofte, knæ og fodled, som stimulerer den proprioceptive sans og optræner stabilitet. Eller barnet holder den voksne i hænderne og tager ansvar for retning og styring uden at skulle forholde sig til balance. Kontrollen for balancen ligger ikke i barnets ben, men i de voksnes hænder.

Activity rings er ringe i blød gummi, som har en overflade, der er rar at holde på. Ringene kan bruges i rigtig mange funktioner:

De er gode at kaste med og øve sig i at gribe.

De kan bruges som markeringer i forhindringsbaner og til balancetræning, når man går med dem på hovedet.

For det lille barn er de rare at røre ved.

De glade farver appellerer til at række ud og undersøge ringene nærmere. Ringene har en dimension, der gør den velegnet som bindeled mellem to personer, hvor det at holde i hånd, bliver for tæt en kontakt. Ringens diameter gør, at selv en lille hånd får et godt greb omkring ringen.



Case på side 2. >>

Case:

Peter er en lille fyr på 16 måneder. Peter er enebarn. Han er født lidt for tidligt og er mere forsigtig og sensibel end de børn, som familien kender og omgås.

Forældrene undrer sig over, at Peter ikke vil gå selv. Han har længe gået sidelæns langs med sofabordet, og han elsker at gå med sin far, når han holder ham i begge hænder over hovedet. Peter er ikke glad for at gynge, og han får let små chok, når han er ved at miste balancen.

Ved min undersøgelse viser han tegn på generel sansesensibilitet og et overreagerende vestibulært sansesystem.

Peter bliver utryk, når jeg vil tæt på ham eller røre ved ham, så træningen foregår med mig siddende på god afstand, hvor jeg guider forældrene til, hvad de skal lave og gøre sammen med Peter.

Peter har brug for at se mig flere gange og vænne sig til rummet og alle redskaberne, hvis jeg skal kunne gennemføre en almindelig træningskonsultation med ham.

Min bedømmelse er imidlertid, at flere konsultationer på nuværende tidspunkt ikke er nødvendigt. Når bare Peter finder ud af, at han kan gå, vil gangen give ham rigeligt med vestibulær stimulering. Selve gangen vil give ham en oplevelse af mestring. Min erfaring er, at positive erfaringer og oplevelser af mestring kan have stor effekt på andre områder, hvor børn bliver usikre og reagerer sensibelt.

Under konsultationen er det Peters far, som træner med Peter og får instruktion af mig. Peters mor tager noter af det jeg siger og optager små videoklip af Peter og hans far. På den måde sikrer vi, at det jeg instruerer, bliver forstået og husket, når familien er tilbage i eget hjem. Jeg instruerer forældrene i sansestimulering, hvorledes de kan sørge for at give Peter pause og ro, samt øvelser som træner selvstændig bevægelse og selvstændig gang.

Peter er glad for at gå sidelæns langs med min træningsbænk. Hans far lokker ham med små rosiner til at gå frem og tilbage flere gange. Da Peter føler sig tryk, giver far ham en Activity Ring i hånden, mens Peter støtter sig til bænken med den anden hånd. Far lægger sin hånd ovenpå Peters hånd for at vise, at han skal holde fast. Med et let træk i ringen, slipper hånden på bænken og Peter går skridt fremad holdende i ringen. Ringen kan holdes så Peters hånd er under hjertehøjde. Derved tager ringen ikke vægt fra benene. Det fordrer mere balance end at holde i hånd.



Forældrene får ringen med hjem og begynder at træne derhjemme. Allerede næste dag kontakter de mig og fortæller, at Peter gik med ringen derhjemme. Efter 10 minutters træning kunne far slippe ringen. Peter gik nu videre med ringen - men uden far i den anden ende.

Efter en uge med ringtræning gik Peter helt uden støtte, og både han og begge forældre stråler af stolthed.

På gensyn i næste nummer
af Gonge Insights
– eller besøg os på
www.gonge.com

