

GONGE[®] INSIGHTS

Clown's Hat og spændingshovedpine

Af fysioterapeut Hannah Harboe

Antallet af børn som henvises til fysioterapi er stigende og skyldes bl.a., at flere og flere børn plages af spændingshovedpine og smerter i nakken.

Generne opstår som følge af inaktivitet og stort tidsforbrug foran tablets, smartphones og bærbare computer.

Når barnet sidder med hovedet bøjet svarende til 30 grader, belastes nakken med et træk svarende til 18 kg. Er vinklen 60 grader, forøges trækket til 27 kg.

Mange børn sidder ofte med deres tablet i skødet, hvilket medfører, at hovedet skal bøjes svarende til 60 grader.

Når hovedet holdes i stillingen i længere tid, bliver nakkemusklene overbelastede. De bliver spændte og står i en udspændt position, som på sigt kan give spændingshovedpine og nakkesmerter.

Det kan være vanskeligt at lave øvelser til styrkelse af nakken og forkortelse af de overstrakte nakkemuskler.

Især mindre børn har svært ved at finde motivation til specifikke og repetitive øvelser.

At øve med Clown's Hat giver træningen et legende element og inspirerer og motiverer børnene.

Når vi går med en genstand på hovedet, vil vi automatisk trække hagen ind og udligne svajet i



nakken. For ikke at tabe 'hatten' skal hovedet desuden holdes helt lige.

Denne position er sund og styrkende for nakkens muskler.



Case på side 2. >>

Case:

Emma er 8 år. Hun er spinkel af bygning og har altid været en stille pige, som foretrækker indendørs aktiviteter.

Hun er glad for sin tablet og bruger den normalt ca 1 time dagligt. Hun har også en smartphone, som hun bruger til at sende beskeder til veninder og til at tjekke Instagram.

For to måneder siden blev Emma syg med influenza. Hun var sengeliggende i næsten to uger og fik i denne periode lov til at bruge sin tablet, så meget hun ville. Dette medførte et forbrug på over tre timer dagligt.

Efter at hun blev rask, begyndte Emma at klage over hovedpine og smerter i nakken. Smerterne er værst om aftenen og når hun brugte sin tablet. Ofte er smerterne så slemme, at Emma må blive hjemme fra skole, og hun har den sidste uges tid været på smertestillende medicin dagligt.

Emma kommer til klinikken sammen med sin mor.

Efter min undersøgelse af Emma, får vi en god snak om, at Emma i de næste tre uger slet ikke må bruge sin tablet. Hun må dog bruge computer. Hendes mor får vejledning i, hvorledes Emma skal sidde foran skærmen, så hun undgår at bøje nakken og heller ikke belaster ryggen.

Skærmtid skæres ned til max. 2 x 20 minutter dagligt. Det er vigtigt, at Emma holder pause efter 20 minutter.

Det vigtigste er, at Emma får trænet sine belastede nakkemusklener, og at hun hver dag kommer ud og bevæger sig.

Udover en times udendørs leg og bevægelse, skal Emma træne ved at gå med Clown's Hat. Vi øver med hatten i klinikken, og Emma kan næsten ikke gå med hatten uden at komme til at grine. Det er svært. Det kræver koncentration og kontrol over hovedet at bevæge sig rundt uden at 'hatten' falder ned. Emma bliver hurtigt bedre, og vi laver en slalombane, som hun skal gå gennem med hatten på hovedet.

Vi bliver enige om, at Emma derhjemme hver dag skal gå 10 minutter med 'hatten' på. Indendørs kan hun gå slalombaner mellem rum og møbler. Efterhånden som Emma bliver bedre, kan hun udfordre sine evner og forsøge at gå sidelæns og baglæns. Senere kan banen laves udendørs, hvor terrænet er mere ujævnt.

Allerede efter tre dage ringer Emmas mor til mig og fortæller, at hovedpinen er væk, men at de holder fast i programmet.



Efter tredje uge er Emma helt på toppen. Hun har selv bestemt, at hun fremover hellere vil bruge computeren end tablet. Hendes mor fortæller, at de oplever en pige med mere energi og mere glæde. Hele familien holder fast i, at de dagligt skal ud at bevæge sig sammen.

Vi ses i næste udgave af
Gonge Insights
– eller besøg os på
www.gonge.com

