

GONGE® INSIGHTS

Build N'Balance® og vestibulær træning

Af fysioterapeut Hannah Harboe

Temaet for dette Gonge Insights er vestibulær (balancesans) træning med dynamisk balance hos særlig sensitive børn, og hvordan Build N' Balance® kan bruges i træningen.

At være særlig sensitiv kendetegner en stor andel af befolkningen. Hos børn kan sensibiliteten i sanseapparatet have betydning for deres motoriske indlæring og lyst til bevægelse. Barnet har svært ved at sortere i indtag af sanseindtryk og vil ofte overreagere på indtryk.

Når man har et overreagerende vestibulært system, vil små balanceudfordringer give barnet en oplevelse af kontroltab og angst for fald. Afværgebevægelserne bliver ofte store, og barnet bliver forskrækket og unødigt forsigtig i sine bevægelser ved motorisk leg og aktivitet.

Man kan forenklet beskrive sensibiliteten, som at volumenknappen for sanseindtag er skruet højere op end normalt. Barnet mærker, hører, smager, og reagerer også mere voldsomt og intenst.

Børn med disse udfordringer, melder sig ofte ud af leg med vestibulær stimulering og vil hellere beskæftige sig med stillesiddende lege i små grupper og i overskuelige rum.

Derved får de ikke udfordret og afprøvet deres kropslige og motoriske kunnen i samme grad som andre og en forsinkelse i den motoriske udvikling kan opstå.

For at hjernen skal genkende en bevægelse og begynde at automatisere bevægelsen, kræves der mange repetitioner og gerne eksperimenteren med bevægelsen.

En automatiseret bevægelse vil være mere effektiv, økonomisk og mindre ressourcekrævende for hjernen. Selve bevægelsen vil fremstå med større kvalitet, hvor rytme og kraft er flydende og afstemt.

Vestibulær stimulering er al stimulering hvor kroppen skal reagere på bevægelse, acceleration eller retningsskift for at opretholde balancen.

Nærmere beskrivelse af balance er beskrevet i Gonge Insights nr 1.



Læs case på side 2. >>

Case:

Anne er en pige på 7 år. Hun er høflig og behagelig at være sammen med. Hun er glad for at være sammen med voksne og trives, når hun har én veninde på besøg af gangen.

Til gengæld trækker hun sig og har svært ved at deltage, når der er leg i en stor gruppe. I skolen bliver hun utryg og ked af det, når hun skal med til gymnastik. Hun synes, at der lugter grimt og er for meget larm. Hun sørger altid for at stå bagerst og have alle klassekammeraterne foran sig, så hun ikke bliver forskrækket, når børnene begynder at løbe eller kommer tæt på, uden at hun kan se dem.

Efterhånden er der mange aktiviteter, som Anne ikke kan eller vil følge med og deltage i. Hun tør ikke klatre op i ribben, rutsje ned fra rutsjebanen, og hun kan hverken cykle, køre på løbehjul eller rulleskøjter.

Anne kommer til træning hos mig. Vi får talt om, at jeg skal hjælpe hende, så hendes krop ikke længere giver hende så mange chok. Træningen skal give hende tro og lyst til at deltage og have det sjovt, når der er idræt og bevægelse i skolen.

Hos mig, skal hun ikke sammenligne sig med, hvad de andre kan. Hun skal sammenligne sig med, hvad hun turde og kunne sidst og blive bevidst om, at øvelse og gentagelser gør hende bedre og modigere.

Anne er bange for at komme op i højden, så vi starter med at bygge en Build N'Balance® bane af de gule toppe og de blå balanceplanker. Anne skal tage tre skridt på hver planke. De tre skridt bevirker, at hun går forsigtigt og er bevidst om, at sætte fødderne tæt på hinanden. Med blikket fokuserer hun på fødderne og synet hjælper hende til at holde balancen. Det mindsker hendes tendens til at slå ud med armene, når hun tror, hun mister balancen.

Mister Anne balancen er hun så tæt på gulvet, at hun kan genfinde balancen ved at sætte foden på gulvet. Da hun er gået gennem banen tre gange uden at have mistet balancen, sætter vi de røde toppe ind i stedet for de gule og hæver planken op til 2. rille og derefter til øverste 3. rille.



Herefter øger vi vanskeligheden. Vi skråstiller plankerne og tager de grønne og lilla planker, som er mere balancekrævende, i brug. Til slut prøver vi at lave banen så svær som muligt, og Anne er med til at finde på, hvorledes plankerne skal ligge for at være udfordrende.

Efter hver ny bane roses Anne for sit mod, og hun mærker, at hun har styr på og kontrol over aktiviteten, inden vi øger sværhedsgraden.

Ved start på næste træning har Anne udtænkt sig, hvordan hun kan bygge elementerne sammen til en svær bane, og hun eksperimenterer og afprøver sin kunnen.

Anne stråler og fremstår mere selvsikker og modig. Højdepunktet er, da hun fortæller, at når hun kan gå på en smal skrå planke hos mig uden at falde ned, så tror hun også, at hun kan stå på et løbehjul uden at falde. Aftalen bliver, at hun sammen med sin far skal øve løbehjul i weekenden.

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

