

GONGE® INSIGHTS

Hilltops og reaktiv balance

Af fysioterapeut Hannah Harboe



Vores evne til at reagere, når vi er ved at miste balance, kaldes vores reaktive balance.

Mange børn slår voldsomt ud med armene eller svajer så voldsomt i kroppen, når de er ved at miste balancen, at deres reaktion i sig selv bevirker, at de mister balancen.

Reagerer man voldsomt og pludseligt hver gang man udfordres på balancen, opleves udfordringen som et kontroltab. Vedvarende og daglige udfordringer med at miste balance og kontrol påvirker ikke kun børns motoriske formåen, men også deres glæde ved bevægelse og motorisk leg i det hele taget.

På sigt kan de kraftige reaktioner medvirke til, at barnet isolerer sig, får lavt selvværd, og ikke tør deltage i nye udfordringer.

Børn, som ikke får hjælp til at træne deres reaktive balance og deres evne til at reagere mere hensigtsmæssigt, vil holde sig tilbage. De vil ikke turde deltage i aktiviteter, hvor den reaktive balance er altafgørende. Eksempelvis kan sådanne aktiviteter for et lille barn være at gå på ujævnt underlag eller forhøjninger, og når barnet bliver ældre at turde klatre op og hoppe ned, og endnu senere at lære at cykle.

Når børn træner ved at gå eller hoppe fra Hilltop til Hilltop, får de netop udfordret deres reaktive balance. Hilltops skråstillede sider og relativ lille understøttelsesflade bevirker, at barnet hele tiden skal korrigere balancen og reagere hurtigt for ikke at falde.

For store medbevægelser i arme og krop, vil ofte resultere i, at barnet må have et ben ned på jorden for at genfinde balancen.

Når vi skal balancere, kan fart til tider være behjælpelig.

Når vi bevæger os hurtigt, får vi mere stimulering til det vestibulære sansesystem. Derfor er det eksempelvis ofte lettere at få cyklen i balance, når vi cykler hurtigt, fremfor når vi skal cykle meget langsomt, hvor vi vil opleve, at cyklen lettere kommer til at slingre.

Når vi opfordrer børnene til at gå langsomt

(slowmotion) på Hilltops, giver det således mere træning til den reaktive balance, end når barnet hurtigt småløber fra top til top.

Med andre ord kan man gøre det lettere for børn med nedsat reaktiv balance, hvis de opfordres til at bevæge sig hurtigt gennem banen. Børn med god reaktiv balance, kan udfordres ved at gå meget langsomt.

Case:

Michael er 12 år. Han kommer til træning, fordi han er ked af, at han aldrig har lært at cykle. Michael har altid haft det svært med motorikken, og har været kluntet og haft svært ved at følge med sine jævnaldrende kammerater.

Hans mor kan fortælle, at han som lille altid sad på gulvet og legede med biler, og at han på legepladsen helst ville være i sandkassen. Han har været forsigtig og aldrig gået på line, klatret i træer eller været med til fodbold.

Michael kom ofte galt afsted og faldt ofte som barn. Senere blev Michael glad for at svømme og løbe og han går også til styrketræning i fitnesscenter. Trods den større glæde ved sport og bevægelse, halter det fortsat med balancen og modet til at gå i gang med cykeltræning.

Under min testning af Michael finder jeg, at han har store problemer med reaktiv balance, og at han har store medbevægelser, når han er ved at tabe balancen.

Michael og jeg bliver enige om, at vi i løbet af tre sessioner vil lave øvelser, som træner de bagvedliggende færdigheder, der skal være på plads, for at blive i stand til at cykle. Mellem de tre sessioner skal Michael dagligt lave små øvelser derhjemme.

Michael skal komme en gang hver 14. dag. Efter seks uger vil vi begynde med den egentlige cykeltræning.

Både hjemme og til sessionerne bruger vi Hilltops i træningen. Michael skal øve sig på at gå så langsomt som muligt på en bane med fem Hilltops i forskellige højder. Hvis Michael ikke kan holde balancen og hvis foden rører gulvet til afværge mod et fald, er han gået for langsomt.

Den tid han bruger til at gå på de fem Hilltops noterer vi ned gang for gang. I starten kan Michael kun holde balancen, hvis han bevæger sig hen over Hilltops



på 7 sekunder. Langsomt og sikkert bliver han i stand til at gå langsommere og langsommere, og til slut er han oppe på at bruge 35 sekunder.

Michael føler sig klar til at udfordre cyklen, og vi får talt om, at han skal huske på, at fart vil gøre cykling lettere – især i starten. Efter tre gange cykeltræning cykler Michael selv. Han nyder den frihed og tidsbesparelse det har givet ham at kunne transportere sig selv til og fra skole og fritidsaktiviteter.

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

