

GONGE[®] INSIGHTS

Gonge Air Board og motorisk uro

Af fysioterapeut Hannah Harboe

Børn har brug for bevægelse, og bevægelse er med til at holde børn vågne og opmærksomme. Til tider er bevægelse dog så urolig og vedvarende, at barnet kan have svært ved at holde fokus og koncentrere sig om det, som er det vigtigste.

Den motoriske uro kan også vanskeliggøre kontakten og samspillet.

Når et barn bliver udfordret på balancen sker der noget med deres fokusering og opmærksomhed. Udfordringen med at holde balancen kan hjælpe barnet med bedre at styre den motoriske uro og forblive fokuseret.

Når hjernen registrerer, at vi er ved at miste balancen bliver vores bevidste hjerne aktiveret. Det er netop i den del af hjernen vores opmærksomhed og

fokusering er placeret.

At holde opmærksomheden på at være i balance er energikrævende. Derfor kan øvelser, som er balancekrævende, kun udføres i kortere intervaller. Det er ikke et middel, der i længere tid kan bruges til at dæmpe motorisk uro. Øvelserne kan dog bruges til at give barnet en positiv oplevelse af, at det kan tæmme uroen og holde koncentration og opmærksomhed i en kortere tid.

Air Board er bygget så balancen kan udfordres på netop det niveau, som barnet befinder sig på. Dette gøres ved enten at regulere mængden af luft i Air Boardet eller ved at vende den flade farvede side eller den runde, bløde side opad.

Case på side 2. >>



Case:

Adam er 5 år og en glad og energifyldt dreng. Motorisk er han dygtig, men i takt med at de motoriske handlinger, han skal kunne håndtere, bliver mere komplekse, med større krav til fokus, gentagelse og fastholdelse af aktivitet over tid, oplever både han og forældrene, at han opgiver og hans motoriske udvikling er for nedadgående. Det gælder ikke mindst, når han skal udføre finmotoriske færdigheder som at spise med bestik, tegne og føre en blyant.

Adam har svært ved at sidde stille. Han rejser sig hurtigt under måltiderne, og han får mange irettesættelser, fordi han ikke kan sidde stille på en stol eller under højtlesning mm.

Forældrene er nervøse for, hvorledes det skal gå, når Adam skal starte i skole. Det har medført, at de skælder mere ud, når Adam er urolig. De siger, at han skal sidde stille, ellers kan han ikke komme i skole som sine kammerater.

De større krav til det stillesiddende arbejde frustrerer Adam og har medført, at hans adfærd er blevet mere problematisk. Han bliver lettere ked af det. Han synes ikke, at han dur til noget, at alle voksne er sure på ham og han får jævnligt kriser, hvor han råber højt og bliver voldsom.

Da Adam kommer til mig i terapi, laver jeg en motorikbane med ham. Her får vi set hvad Adam er rigtig god til: at bevæge sig og holde energiniveauet oppe. Adam er glad og stolt.

Da jeg skal teste hans evne til at gribe en bold og kaste målrettet, kan Adam ikke stå stille. Han kan hverken få grebet bolden eller få den kastet ned i kurven, fordi han ikke står stille, men konstant er i uro og bevægelse. Adam sukker og tyrer bolden ned i gulvet og udbryder: "Jamen, jeg kan jo ikke!".

Jeg trøster og fortæller, at det er mig, der har lavet opgaven for svær. Derefter kommer Adam op at stå på Air Board. Jeg får ham til at række ud efter bolden for at finde ud af om udfordringen med at stå på Air Board er på det rigtige niveau, og det ender med, at vi sammen tager lidt luft ud af boardet, så Adam kan holde balancen uden at falde ned fra Air Boardet.

Derefter prøver vi igen opgaven med at kaste og gribe bolde. Til trods for, at der nu også er et balanceelement i opgaven, oplever Adam, at han kan. Han er fokuseret og



opmærksom på ikke at falde ned fra boardet. Air Boardet giver hele tiden stimuli, som påvirker hans opmærksomhed og styrker evnen til at holde sig i ro og fokusere.

Adam stråler og bliver stolt over at forældrene og jeg roser ham. Han oplever, hvorledes han hurtigt gennem øvelse bliver bedre og bedre, og jeg sørger for pauser og at stoppe inden han bliver for træt.

Efterfølgende får vi en snak om det svære i at holde sig selv i ro og vigtigheden af at øve sig på det, som er svært.

Forældrene får til opgave at tage tid på, hvor længe Adam kan holde sig i ro på en stol under et måltid. Stille og støt stiger den tid, han kan forholde sig i ro. I takt med at Adam oplever mestring, får vi brudt den negative spiral. Adam arbejder og øver sig ihærdigt og bevidst på at udvide sin evne til at undertrykke motorisk uro. Forældrene møder ham positivt, når uroen tager over, og de sørger for, at han ikke bliver tvunget til at sidde stille længere end hans energifyldte krop kan klare.

Adam har fortsat brug for meget bevægelse, men fokus er flyttet fra, at det er et problem, til at det er positivt og givende at bevæge sig og være aktiv.

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

