

# GONGE<sup>®</sup> INSIGHTS

Af fysioterapeut Hannah Harboe.

## Body Wheel og træning af faldrefleks

Nogle børn falder mere end andre. Det kan der være mange grunde til:

- Alle børns led er blødere end voksnes.
- Børns knogler er blødere og mere elastiske, og musklerne har en mindre volumen. Det betyder, at det er sværere at stabilisere leddene for det lille barn end for større børn og voksne.
- Nogle børn er genetisk disponeret for hypermobile led.
- Et barn, som er nysgerrigt og bevæger sig hurtigt, har også ofte større tendens til fald end det forsigtige barn.
- Tendens til fald kan være øget, hvis barnet har svært ved at registrere input fra det proprioceptive sansesystem, som registrerer leddenes placering og musklernes spænding.

Børn er normalt gode til at afværge fald, og de kommer sjældent slemt til skade ved fald.

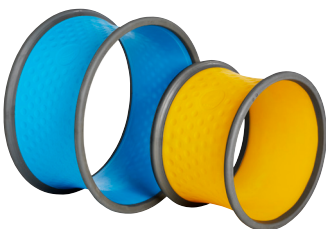
Mekanismen, hvor vi lynhurtigt tager fra med hænderne, når vi falder, kaldes faldrefleks.

Nogle børn har tendens til altid at slå hovedet og området omkring munden. Hos disse børn kan det være et tegn på, at de i fald ikke når at få taget ordentligt fra med hænderne. Det kan også skyldes at der i faldrefleksen ikke er kraft nok i armene til at skåne hovedet mod at ramme det, de falder mod.

Rul henover Body Wheel er en god øvelse, når man træner faldreflekser og armenes evne til at tage fra med god kraft.

Body Wheel findes i to størrelser og den let buede form med forhøjede gummikanter, bevirker, at barnet ligger sikkert, når det er maveliggende på Body Wheel. Gummikanterne giver en let friktion til underlaget, som gør det let at styre og have kontrol over Body Wheels rullende bevægelse.

Body Wheels faste overflade bevirker, at barnet føler sig mere sikker, end når det ruller på en eftergivelig terapibold.



2268/2269

## Case:

Maja er 2 år. Forældrene har kontaktet mig, fordi de oplever, at Maja slår sig i ansigtet, når hun falder. Hun falder også mere hyppigt og tungere end de andre børn i hendes vuggestue.

Da jeg undersøger Maja er der to ting, som stikker i øjnene:

1. Hun er meget blød i sine fodled og har tendens til at gå på den indvendige fodrand. Hun snubler over sine egne fødder, når hun løber.
2. Når hun falder, tager hun fra med armene, men hun kan ikke tage fra med den kraft der skal til, for at forhindre at ansigtet rammer underlaget.

Jeg får en god snak med forældrene om, hvilke sko, jeg anbefaler til Maja. Skoene skal passe og voksetillægget skal være mindre end hos andre børn. Skoen skal have fast hælkappe, gerne en lille støvle, der lukker godt til om anklen. Den må ikke være tung og ikke være for bred ude ved tæerne.

Derefter går træningen i gang.

Maja skal have styrket armene. Derfor er trillebør-gang, hvor forældrene holder hende på lårene og opfordrer Maja til at gå med armene, en sjov og god øvelse. Efterhånden som hun bliver stærkere, kan forældrene tage fat længere nede på benene, og når Maja bliver sikker, kan hun selv lave trillebør-gang på Body Wheel.

Desuden øver vi at tage fra med armene ved hjælp af Body Wheel. Maja er maveliggende hen over Body Wheel, og jeg støtter hende på ryggen og under numsen. Øvelsen går ud på at skubbe hende rytmisk frem på armen og tilbage på fødderne. Jo bedre Maja tager fra, jo mere fart og kraft kan jeg lægge i mit skub fremad.

Maja synes, at øvelsen er sjov. Hun oplever, at hendes arme kan holde hendes vægt og hun støder fint fra på gulvet med begge hænder.

Forældrene opfordres til at lave de to øvelser dagligt. Programmet tager ikke mere end 5-10 minutter og skal helst gøres tidligt på dagen, hvor Maja ikke er for træt. Allerede efter 10 dages træning oplever forældrene, at Maja er stærkere. Øvelserne samt indkøb af nye sko har medført, at hun nu tør løbe mere frit i vuggestuen uden flere fald end forventeligt for hendes alder.



På gensyn i næste  
nummer af Gonge Insights  
– eller besøg os på  
[www.gonge.com](http://www.gonge.com)

