

GONGE[®] INSIGHTS

Flodsten og stabilitetstræning

Af Fysioterapeut Hannah Harboe.

Temaet for dette Gonge Insights er "Statisk Balance", og hvordan man kan bruge "Flodsten" til at træne børn, der har problemer med stabiliteten.

Man kan inddеле balance i 3 dele: Dynamisk balance, proaktiv balance og statisk balance.

Dynamisk balance: Når vi bevæger os og samtidig holder balancen, er det dynamisk balance. Vi balancerer på vores understøttelsesflade. Jo større understøttelsesflade, jo lettere er det at holde balancen. Derudover hjælper acceleration og fart også til at opretholde balancen. Vi kender alle til, at accelerere lige i det øjeblik, vi er ved at falde og dermed afværge faldet. Når vi accelererer, får vi hjælp fra hele det vestibulære system til at holde balancen.

Når vi er ved at miste balancen, ses ofte afværgereaktioner, som er store bevægelser med armene, der flyver ud fra kroppen i forsøg på reflektorisk at genoprette balancen.

At cykle kræver meget dynamisk balance. Observerer man en der ærer at cykle ses, at balancen er bedre når cyklen først har fart på mens det er sværere og balancekrævende, når der skal cykles langsomt.

Proaktiv balance: Den proaktive balance er evnen til at vide, hvad der skal til for at holde en balance i splitsekundet før udførelse, f.eks. at vi ved præcis, hvor meget kraft og elasticitet der skal være i benene, når vi skal hoppe op fra gulvet og ved landing skal finde balancen på en pude eller anden form for underlag, som ikke er jævnt. Fejlbedømmer vi, vil vi enten lande tungt og klodset eller miste balance og falde ned fra puden.

Statisk balance: Den statiske balance er evnen til at holde en stilling, f.eks. når vi skal stå på et ben, mens vi tager en strømpe på den anden fod eller når vi over tid skal holde kroppen i en fast stilling uden at falde sammen f.eks. under skrivebordsarbejde.

Når de tre systemer alle virker optimalt, vil vi bevæge os med ynde og kvalitet. Vores kroppe arbejder optimalt og effektivt uden unødvendige spændinger. I leg og bevægelse vil der altid forekomme en vekselvirkning mellem alle tre dele af balancen. Sagt med andre ord, så har delene stor indflydelse på hinanden.

Hos nogle børn ses problemer med enten en eller flere dele af balancen. For at opnå en god træningseffekt er det vigtigt, at man analyserer sig frem til og træner netop den komponent, som barnet har svært ved og samtidig trækker på barnets ressourcer.

Læs case på side 2. >>



Case:

Mark er en dreng på 5 år med fuld fart på. Han har altid bevæget sig meget, og han er dygtig til at cykle, løbe og de vilde lege.

Men han kan bogstaveligt talt stå og falde eller falde ned fra stolen under aftensmaden. Stå på 1 ben kan han slet ikke. Når han sidder ved bordet, hviler han altid hovedet på bordet og i leg med bilerne på gulvet ligger han ned og hviler sit hoved på overarmen, frem for at sidde.

Da Mark skal lave en motorikbane hos mig, har han gennemført den, før jeg har fået instrueret ham i, hvad han skal lave: vupti-vupti en-to-tre, er han igennem og har hoppet og løbet gennem banen i syvspring.

Han har let ved dynamisk balance, den proaktive er god nok, men det kniber med den statiske balance. Jeg roser Mark og fortæller ham, at han er dygtig, men at vi nu skal prøve at træne noget som er svært, og at jeg har en fornemmelse af, at det er svært for ham at bevæge sig langsomt. Det kan Mark bekræfte. Han har altid måttet høre de voksnes irettesættelser om, at han skulle tage det roligt, slappe af og sænke tempoet. Mark ved måske ikke hvordan? For når han gør det, falder han og mister balance. Så nu har vi et fælles mål: Jeg skal hjælpe Mark med at blive bedre til det svære, nemlig at sænke tempoet og bevæge sig langsomt. I mine termer drejer det sig om statisk balance og holde sig kropsligt stabil.

Jeg tager mine flodsten frem og Mark skal stå på den høje sten i midten. De mindre flodsten i forskellige farver placeres rundt om den høje. Mark skal med én fod træde ud på den farve flodsten jeg siger. Den anden fod bliver på hans base, på den høje flodsten.

For hver ny farve jeg siger, skal Mark med begge fødder ind på sin base, den høje flodsten, og derfra vælge, hvilken fod han vil bruge for at komme ud på den lille flodsten i korrekt farve.

Øvelsen sætter Marks tempo ned. Han gør sig umage med at holde balancen, når begge fødder står på den høje flodsten og niveauforskellen, når han står skiftevis på én høj og én lav, udfordrer hans statiske balance. At han efter hver farve skal huske, at komme ind på midten med begge ben, nedsætter tempoet yderligere og gør udfordringen større. Mark griner, når han igen og igen springer basen over og går direkte fra en lav flodsten til en ny. Vi griner sammen af hans fejl og han får ekstra ros, når han er koncentreret og husker at komme ind på basen inden næste lave flodsten vælges.

Jeg kan gøre opgaven sværere, ved enten at trække tiden ud og tænke mig længe om mellem hver gang jeg vælger en ny farve. Jo langsommere jeg er, jo mere udfordrende er det for Marks statiske balance. Jeg kan også ændre sværhedsgraden ved skiftevis at vælge en farve på en flodsten, som ligger foran den store base og en bagved eller fra højre til venstre. Jeg kan gøre det yderligere svært ved at fortælle Mark, at han ikke selv må vælge fod men at han skiftevis skal bruge højre og venstre fod, for hver gang, jeg siger en ny farve.

Hvis Mark ikke kunne holde balancen i øvelsen og ikke kunne vente på, at jeg sagde farven, ville en mere simpel og enkel leg være, at lægge alle flodsten i tilfældigt mønster og bede Mark gå hen på den farve jeg sagde med begge ben.

Det vigtige er, at ramme barnets niveau, at give barnet udfordringer og samtidig oplevelse af succes og mestring.

Efter nogle minutter laver Mark ikke længere fejl. Han har styr på legen, han oplever succes med at sætte tempo ned og holde balance.

Vi aftaler, at jeg siger 5 farver mere og slutter legen.



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