

GONGE

INSIGHTS

Gonge Air Board och motorisk oro

Av fysioterapeut Hannah Harboe

Barn har behov av att röra sig, och rörelser hjälper dem att hålla sig alerta och uppmärksamma. Men ibland kan rörelsen bli ett störningsmoment och det blir svårt för dem att vara fokuserade på det som är viktigt.

Den motoriska oron kan också göra det svårt i kontakten och samspelet med andra.

När ett barn utmanas i balansövningar händer det något med deras fokus och koncentration. Utmaningen med att hålla balansen hjälper barnet att bättre kunna styra den motoriska oron och behålla koncentrationen.

När hjärnan registrerar att vi håller på att förlora balansen, aktiveras vårt medvetandecentrum i hjärnan. Det är bara i den delen av hjärnan vår förmåga till uppmärksamhet och koncentration är placerad.

Att behålla koncentrationen och balansen är energikrävande. Därför kan övningar, som är balanskrävande, bara utföras i korta intervaller. Det är därför inte något som ska användas under längre tid för att lindra motorisk oro. Övningarna kan däremot användas till att ge barnet en positiv upplevelse, att kunna tämja oron och hålla sin koncentration och uppmärksamhet under en kortare tid.

Air Board är byggd så att balansövningarna kan utföras på den nivå barnet befinner sig. Det gör man genom att reglera mängden luft i Air Boarden, eller genom att vända den flata färgade sidan eller den runda, mjuka sidan uppåt.

Berättelse från verkligheten se sidan 2 ->>

Berättelse:

Adam är 5 år och en glad och energifylld pojke. Motoriskt är han duktig, men i takt med att de motoriska övningarna blir svårare och mer komplexa, i takt med större krav på koncentration och upprepningar, upptäckte han och hans föräldrar att han gav upp för lätt och att hans motoriska utveckling blev sämre. Det gällde inte minst när han skulle utföra finmotoriska uppgifter såsom att äta med bestick, teckna eller använda en penna.

Adam har svårt att sitta stilla. Han reser sig från stolen hela tiden under måltiderna och han får många tillsägelser för att han inte kan sitta stilla på en stol eller under högläsning m.m.

Föräldrarna är oroliga över hur det ska gå när Adam ska börja skolan. Det har medfört att de ger Adam många tillrättavisningar när han är orolig. De säger till honom att han måste sitta still annars kan han inte börja i skolan som sina kamrater.

De ökade kraven på ett stillasittande arbete gör Adam frustrerad och har medfört att hans beteende blivit ett större problem. Han blir lättare uttråkad, han tycker inte att han duger och de vuxna är arga på honom och han får regelbundet utbrott där han skriker högt och blir våldsam.

När Adam kommer i terapi hos mig, gör jag en motorikbana med honom. Här får vi se vad Adam är riktigt bra på: att förflytta sig och samtidigt hålla energinivån uppe. Adam är glad och stolt.

När jag ska testa hans förmåga att ta en boll och kasta den i ett mål kan Adam inte stå still. Han kan varken få tag i bollen eller kasta den i korgen, för att han inte står stilla, och han har en konstant oro och rörelse i kroppen. Adam suckar och slänger bollen i golvet och ropar "Jamen, jag kan ju inte!".

Jag tröstar och berättar att det är jag som har gjort uppgiften för svår. Därefter kommer Adam upp på Air Board. Jag får honom att sträcka sig efter bollen för att han ska känna om utmaningen att stå på Air Board är på rätt nivå. Resultatet blir att vi släpper ut lite luft, så att Adam kan hålla sin balans utan att falla av.

Sedan provar vi med att jag kastar och han tar emot bollen. Trots att det nu finns ännu ett moment med i balansuppgiften, upptäcker Adam att han kan. Han är fokuserad och försöker

undvika att falla av. Air Board ger honom konstant stimulans, påverkar hans koncentration och stärker hans förmåga att vara lugn och fokuserad.

Adam strålar av lycka och blir stolt över att föräldrarna och jag berömmar honom. Han kommer på hur han snabbt ska bli bättre och bättre under övningens gång, och jag ser till att det blir pauser och att han slutar innan han blir trött.

Efteråt pratar vi om hur svårt det kan vara att behålla sitt lugn och hur viktigt det är att öva på sådant man tycker är svårt.

Hans föräldrar blir ombudda att ta tiden på hur länge Adam kan sitta still på stolen vid måltiderna. Sakta men säkert klarar han att sitta längre och längre stunder. Parallellt med att Adam lär sig behärska övningarna, har vi nu brutit den negativa spiralen. Adam arbetar och övar ihärdigt på att utvidga sin egen förmåga att hålla undan den motoriska oron.

Föräldrarna har en positiv inställning och när hans rastlöshet tar över, försäkrar de att han inte behöver sitta still längre än vad hans energifyllda kropp klara av att hantera.

Adam behöver fortfarande mycket rörelse och aktivitet, men vi har lyckats flytta fokus från att det är ett problem till något som är positivt och givande.



Bild tagen av Lekolar.