

GONGE[®]

INSIGHTS

Build N' Balance[®] og træning af hop

Af Fysioterapeut Hannah Harboe

At hoppe er en motorikfunktion som er universel. Alle børn uden større handicaps vil i løbet af deres opvækst opøve evnen til at hoppe.

Udvikling af hop:

Hop er en kompliceret modsatrettet bevægelse, som de fleste børn lærer i deres 2.-3. leveår.

Den modsatrettede bevægelse består i, at barnet skal lære at bøje i hofte og knæ for at få springeffekten efterfulgt af en kraft i opdriften, hvor hofte og knæ strækkes, hvilket bevirker, at fødderne letter fra underlaget. Springeffekten forstærkes, når barnet samtidig svinger med armene.

I starten vil barnet ikke have balance til at slippe med begge fødder samtidig. Hoppet bliver mere et galop, hvor svævefasen forkortes ved at

fødderne ikke letter og lander på samme tid. I et rigtig hop har fødderne et samlet afsæt, en svævefase og et samlet nedslag.



Den normale udvikling af hop ser således ud:

- et hop ned fra en genstand (et dørtrin, trappetrin, kantsten eller lign.)
- hop op og ned på stedet
- hop fremad
- hop op på genstand f.eks fra gulv op på en pude
- hop baglæns
- hop over en genstand.

Børn som overreagerer på vestibulær stimulering har svært ved at lære at hoppe. De bliver nervøse for at miste balancen og falde og tør ikke kaste sig ud i et hop hvor begge fødder forlader jorden.

Hjernens vestibulære center er tæt knyttet til glæde og de to går hånd i hånd: Er børn glade, så hopper og danser de og bliver vi vestibulært stimuleret gennem hop og dans, bliver vi glade.

Derfor er hop udover en motorisk kundskab også en formidling og tydelig nonverbal kommunikation af liv og glæde.



Case på side 2. >>

Case:

David er født for tidligt og vejede ved fødslen knap 1 kg. Den præmature fødsel har givet ham senfølger i form af et særligt sensitivt sanseapparat, så han bliver hurtig usikker og nervøs i motorisk aktivitet og han overreagerer tydeligt ved vestibulær stimulering.

David er nu 4 år. Han er lille og spinkel af sin alder og usikker på egen kunnen.

Han løber fortsat bredsporet, det vil sige at han går med stor afstand mellem benene. Desuden falder han ofte og han kan ikke hoppe.

David er ked af, at han ikke kan hoppe. Han kan ikke deltage i de andre børns lege, hvor de springer ned fra træstubbe, sandkassekanten o.lign i børnehaven. I rytmik er der flere sanglege, hvor man skal hoppe. Her nægter David at være med, da det i situationen bliver tydeligt for ham, at han ikke kan følge med. Det går ud over hans selvværd.

I terapien bliver David, hans mor og jeg enige om, at vi vil arbejde hårdt på at lære ham at hoppe, og jeg garanterer ham, at det nok skal lykkes ved fælles hjælp.

Jeg ved, at det letteste hop og den første oplevelse af svævefase starter når barnet hopper ned fra en genstand. Derfor bygger jeg en lav platform ved at bruge 2 røde toppe og en blå planke fra Build N'Balance®. Planken sættes i den nedersat rille.

David står på planken og kan ikke overvinde sig selv til at springe ned. Jeg støtter ham let ved at holde i albuen, og så tør han tage springet. Vi øver 5 spring og herefter virker springet let og med næsten samlet nedslag.

Nu prøver David at springe uden min støtte. Det lykkes og han er pavestolt.

Ved næste session går David selv igang med at springe ned, og vi taler sammen om, at udfordringen nu er alt for let og derfor rykkes planken en tak op til rille nr.2. Inden sessionen er omme kan David hoppe ned fra planken liggende i øverste rille.

I glæde over sin egen succes står David pludselig og hopper op og ned på gulvet, og vi kommer alle til at grine over, at han nu helt spontant tør hoppe.

Hop er ikke kun motorisk formåen, men i høj grad også afhængig af mod og tro på egen kunnen.



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

