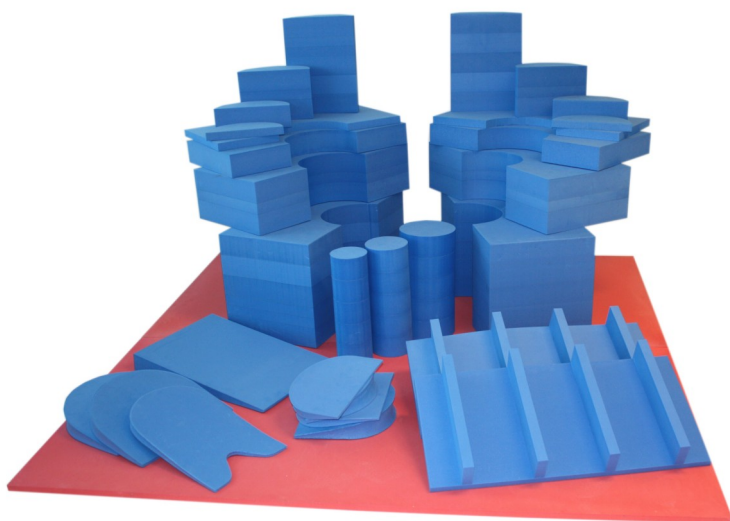


Tips og triks fra Bamse Produkter Småbarn og større barn



MÅLSETTING

Symmetri og midtstilling, hode/nakke og kroppskontroll, god mobilitet i bekken/rygg og skulderregion. Fri bevegelse i ben og armer, vektbæring og postural oppreising i alle utgangsstillinger, fra liggende til stående og gående.



UTGANGSPUNKT

Et fint utgangspunkt er å starte med et av våre byggesett. Jeg bruker alltid en av våre matter som underlag for de andre produktene for å få god friksjon, dempning og isolasjon. Produktene er mobile former du snur og vender på, alt etter hvilken utgangsstilling du trenger.

Visste du at...

... Bamse Produkter ikke inneholder skadelige stoffer som latex og ftalater? –Det er derfor helt trygt å bruke!





Bruk en halvmåne som stol plassert i utskjæringen. Som oftest bruker jeg halvmåne med en kort skråpute dobbel høyde plassert oppe på denne. Du må prøve deg frem i forhold til hvert enkelt barn. Trenger barnet mye støtte, plasserer jeg det inn i utskjæringen. Etter som barnet blir tryggere og får bedre sittebalanse fjerner jeg rektangelet mer og mer. Til slutt lar jeg barnet sitte på en kube med en skråpute oppe på.



BORD OG STOL

For å lage bord og stol plasserer du rektangel C eller rektangel D alt etter hvor stort barnet er med utskjæringen mot barnet. Barnet får da bena inn i utskjæringen. Dette gir god plass for bena og hindrer barnet i å bli for bredbenet. CP- barn kan bruke rektangel mellom bena. Bygg i høyden med det rektangelet du trenger for at din pasient skal få god oppreisning. Bruk rektangel til bordplate. Har barnet dårlig sittebalanse, bruker jeg et rektangel i ryggen med utskjæring. Dette må tilpasses hvert enkelt barn.

Prinsipp: Gi så mye støtte du må til en hver tid, og ta vekk støtten etter hvert.



P.S. Jeg lar aldri barn som har problem med oppreisningen sitte flatt på underlaget, siden de da går for mye inn i bøyestilling og feilmønstre. Jeg bruker ofte kube som en liten krakk for å få barnet opp og justerer til med skråputer.

For å lage ståstativ bruker jeg to rektangel med utskjæring mot hverandre. Jeg får da en sirkel i midten hvor barnet kan stå. Er ikke ståstativet høyt nok prøver jeg meg frem med de tre andre rektanglene med utskjæring for å få den høyden barnet trenger. For å oppnå koordinert muskelarbeid mellom for og baksida muskulatur må ståstativet være så høyt at barnet må jobbe opp mot tyngdekraften, dvs. det må ikke stå med lutende skuldre.

Bruker du en leke eller bok for å stimulere barnet, justeres høyden etter denne. Har du en høy leke må ståstativet være lavere enn om du bruker en bok som stimulering. Har barnet god vektbering på føttene lar jeg gjerne barnet stå i sko.



Har barnet dårlig vektbering på føttene lar jeg det ofte stå i slalomstøvler. Jeg begynner med store slalomstøvler som holder bena ned mot underlaget. Man oppnår også en hvis avstand mellom bena, og knær og hofter kommer i lett bøyestilling. Etter som barnet får mer styrke og utholdenhet i bena og tar vekt på føttene, får det mindre støtte ved at jeg går over til ungdomsstøvler og siden barnestøvler og avslutter med at barnet står i sko.

For å få barnet til å bli i denne situasjonen må en voksen person være tilstede og stimulere barnet, få det til å glemme at det trener ved å føle at dette var moro. Når barnet får mer utholdenhet og bedre ståbalanse kan man leke med balanse, rytmisk stabilisering, strekking til siden etter leke, og rotasjon ved å tilby leken bakfra.

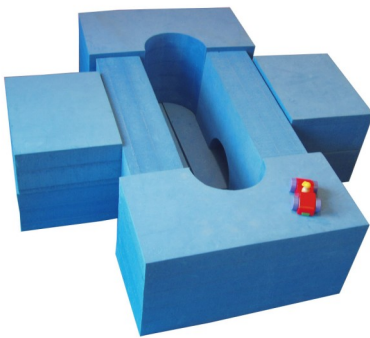
Barn med CP har god nytte av å bruke et fotunderlag mellom bena slik at bena ikke går i innadrotasjon og adduksjon. Materialet i produktene er passe trykkfast slik at det ikke utløser spasmer.





GÅRAMME

Gåramme lages ved å bruke to rektangler mot hverandre med utskjæring inn. Plasser to rektangler med utskjæringen ned mot underlaget mellom de to store rektanglene. Du har nå en fin gåramme. For å gi gårammen god stabilitet kan du plassere to kuber på hver side av langsiden.



Prinsipp: Opplever ikke barnet smerte når det faller vil det prøve igjen og igjen.

I gårammen kan barnet prøve å gå fra side til side uten å være redd for å slå seg. Faller barnet er materialet i produktet akkurat passe trykkfast slik at det ikke slår seg og derfor tør å prøve igjen og igjen til det mestrer oppgaven. Lokk barnet med leke i motsatt ende av gårammen.



TRENINGSBENK

Bruk et rektangel og snu det opp ned slik at utskjæringen er ned. Plasser to etter hverandre på liggeunderlaget og du har god plass til deg selv, barnet og en assistent. For å trene magemusklene til barnet tar du en liten kilepute og plasser denne opppe på de snudde rektanglene. Plasser barnet opppe på denne.



Med en liten skråpute eller fotunderlag under nakken til barnet har du en fin posisjon for å få barnet til å ventral-flektere hode og få tak i forsidemuskulaturen sin. Du får samtidig strekt nakkemusklene godt.

Ha gjerne en fleksjonspute under knærne slik at du bryter strekkmønsteret fra hoften av. For hypotone barn er dette viktig slik at de ikke får overstrekk i knærne. For barn med CP er dette viktig slik at de får brutt strekkmønster i hofte, kne og ankel, og kommer inn i lett abduksjon og utadrotasjon og inn i normale bevegelsesmønstre. For terapeut og assistent er det lurt å ha en bred skråpute under hvert sitt sete for å ivareta sin egen kropp.



BRUK AV MODULER

Jeg starter ofte med å la barnet sitte på fast underlag. Jeg har her brukt et rektangel med kort skråpute dobbel høyde oppå. Her får barnet prøvd ut sin egen balanse og likevekt samtidig som det får trent oppreisning. Tilby barnet leker fra begge sider. La barnet strekke seg etter leke ut til siden, samtidig som du passer på at barnet har koordinert muskelbruk mellom for og baksidemuskulatur. Dette vil fremme frihet i armer og ben. Eller tren rotasjon ved å gi barnet leken høyt bakfra.



Utgangsstillingen kan også brukes til å trene bena ved å få barnet til å reise og sette seg. Den skrå vinkelen i hoften er viktig i denne treningen. Hjelp barnet opp og ned ved å holde det i hendene. Husk at tomlene skal vende oppover og armene skal holdes i skrå vinkel inn mot kroppen. På denne måten får barnet koordinert muskelarbeid mellom for og bakside samtidig som det får trent armmusklene. Ikke dra barnet opp. La barnet lene seg lett fremover og slik komme opp ved egen hjelp. Barnet må selv ta initiativ til å reise og sette seg. Pass på at det jobber på en konstruktiv måte.

Når barnet er blitt sikrere plasserer jeg det på en halvmåne med den runde formen ned, mens vi synger "ro, ro, ro din båt". Barnets tomler skal vende oppover. Vær oppmerksom på at det er barnet som drar seg frem og tilbake. Snu halvmånen på langs mens du synger "vuggende, vuggende, vuggende". La barnet dra seg fra side til side. Pass på at det jobber koordinert med for- og baksidemuskulatur ved å holde det i lett skrå vinkel bakover.

Ved å plassere barnet i nøytral stilling vil du få barnet til å bruke så normale bevegelsesmønstre som det kan. I denne stillingen kan barnet trene likevekt /balanse/ oppreisning/lage lang side/ rotasjon og trene styrke i kropp, armer og ben.



OM PØLLER

Jeg begynner gjerne hver behandling med mobilisering ved å bruke pøller. Mobilisering fordi jeg synes det er lettere å jobbe med barnet etterpå. Pøller bruker jeg fordi det er lettere for meg selv som terapeut å mobilisere barnet og det er behagelig for barnet. Her kommer trykkfastheten til Bamse Produkter til sin rett. Velg diameter på pøllen etter størrelse på barnet.

Mobilisering av bekken, rygg og skuldre.



En annen måte er f. eks. å plassere en pølle oppå kileputen. Plasser barnet overskrevet over pøllen. På grunn av kileputen blir barnet sittende på sitteknutene og får en fin oppreisning i overkroppen. Når bekkenet kommer i nøytral stilling går hoften inn i lett abduksjon og utadrotasjon, mens bena innstiller seg i normale bevegelsesmønstre. Er ikke pøllen høy nok, legger du et rektangel eller fotunderlag under pøllen for å få den høyden som er riktig for barnet

Bruk kuber for å få den høyden du trenger. Juster høyden ved å bruke fotunderlag under bena. Det er viktig at utgangsstillingen er så riktig som overhodet mulig.

Mobilisering av bekkenet kan også skje ved at du setter barnet oppe på en pølle og vipper frem og tilbake eller fra side til side med bekkenet. Det er viktig at klient har ca. 60°vinkel i hoften.



OM SKRÅPUTER

Jeg er også meget nøye med sittestillingen. Sitter man riktig blir det å sitte trening uten at barnet tenker over det. Du må prøve ut med forskjellige skråputer. Er barnet veldig rund eller svai i ryggen må du kanskje ha en spissere vinkel. Prøv liten skråpute dobbel høyde. Er ikke dette nok, prøv med en skråpute til. Kort skråpute er ment brukt i barnestoler, men passer og utmerket for å få spissere vinkel.



Du må prøve deg frem med hvert barn. Se etter god postural oppreisning og koordinert muskelarbeid mellom for- og baksidemuskulatur.



Se til at du har 60 % vinkel i hoften og fast underlag under føttene, da det er her oppreisningen starter. Har du ikke fast underlag under bena starter oppreisningen fra bekkenet av. En må da bruke mye mer muskelkraft for å jobbe opp mot tyngdekraften. Faren er at man beveger seg inn i bøyemønster og blir mer låst i skuldre, armer og ben. Finmotorikken vil da bli dårligere siden barnet vil få et mer pronert grep. En vil også få et mer anstrengt mønster nedover i bena.

Skrå vinkel på skrivebord er også bra for barna. Mange bruker bred skråpute eller kilepute oppe på bordflaten for å få god arbeidsstilling. Se varekatalog under moduler.

