

Välkommen till

# Motorikgrupp

---

Tillfälle 1: Motorik – från liggande till stående

# Detta händer i din grupp!

- Genomgång av innehåll i aktuell gruppträning
- Övningarnas ordning kan komma att ändras och anpassas
- Ledarna är tacksamma för att få era synpunkter efter varje tillfälle - då kan eventuellt justeringar göras!

# Sjukgymnastik / Fysioterapi på habiliteringen

De vägledande insatserna inom habiliteringen fokuserar på barnets förmåga att fungera i vardagen.



# Motorisk utveckling

Vi jämför mot en normal/ typisk utveckling vid våra bedömningar

- Alla barn har olika utvecklingstakt.
- Barn kan utföra samma motoriska moment på flera olika sätt, stor variation förekommer.

# Grovmotorisk utveckling

Vi bedömer förmåga att hålla position och förmåga att förflytta sig

- Ligga på mage och rygg och att ta sig därifrån
- Sitta - och kunna sätta sig och lägga sig
- Förflytta sig – att krypa - eller på andra sätt...
- Stå med stöd
- Resa sig upp till stående - och ned igen
- Gå i sidled – gå mellan stöd – gå med olika stöd
- Stå utan stöd
- Gå utan stöd

# Varje människa är unik

- Att skilja på generell kunskap och individualiserad
- Att varje patient har sin grad av funktionsnedsättning, sin kombination av svårigheter och sin upplevelse.
- Att olika behov - kräver olika bemötande



designed by  freepik.com

# Rörelsehinder syns

- Låt inte lura er!
- Andra funktionsnedsättningar kan vara mycket mer betydelsefulla hinder:
  - Hur förstår?
  - Hur gör sig förstådd?
  - Hur minns och planerar?
- Kommunikationsstrategier är avgörande!



# ”Tilläggshandikapp” – vad är vad?

- Synförmåga
- Hörselförmåga
- Epilepsi
- Förstånds-, Minnes- och Kommunikationsförmågor
- Autism
- Ångest, emotioner, stresshantering
- Smärta, sömn ... **allt påverkar vår rörelseförmåga!**



# Öva basfärdigheter

Först vägled - sedan allt mer medaktiv - kanske till sist självständig

- Ta sig till krypställning – krypa
- Ta sig till sittande och ta sig ned igen.
- Ta sig till knäsittande mot stöd – knästå
- Ta sig till stående mot stöd – och ned igen.



# Från position till rörelse!

- Först behöver barnet lägga all sin energi på att bara hålla sitt läge.
- Efter hand kanske barnet kan lära sig att vara samtidigt aktiv: ex sitta och leka med leksak.
- Slutligen kanske barnet kan ta sig till och från sin position själv.
- Fallskyddsförmåga, styrka, tempo och balanskontroll övas genom att barnet utmanas på olika vis.



# Att kunna gå utan stöd

- Går – när barnet kan flytta sina fötter utan att tappa balansen.
- Går - när barnet vågar utmana risken att falla.
- Går - när barnet har styrka och teknik för att föra över sin vikt till en fot i taget.
- Går - om koordination av den komplexa samordningen inte förhindras
- Går - på olika underlag



# Skor och ortoser

- Barfota ger en fantastisk sensorisk upplevelse men fungerar inte alltid.
- Skor kan då vara ett bra hjälpmedel.
- Skornas utformning och syfte anpassas till barnets unika behov och rörelseproblem.
- Ibland behöver skor kompletteras med ortos.



# Gåhjälpmedel

Val av modell sker efter  
noggrann och individuell  
bedömning enligt särskild  
förskrivningsrutin

Melker Rollator



Swereco Gåstol



Gåstol mustang



# Kroppsuppfattning

- När barnet rör sig, aktiverar barnet sina muskler, sin balanskontroll och sitt känselsinne – barnet får olika intryck och erfarenheter som ökar kroppsuppfattningen.
- Alla sinnen behöver stimuleras – barnet bygger kroppsuppfattningen relaterat även till olika rumsliga upplevelser. Vad är en höjd? Hur känns olika underlag?



# Funktion i vardag

- Inte vad kan – utan vad verkligen gör!
- Inte hur det ser ut – utan att det går!
- Inte hur snabbt – utan att lyckas!



# Motorisk inlärning

Rörelseträning ska allra helst kopplas till användbara handlingar; i lek och samspel eller vardaglig aktivitet.



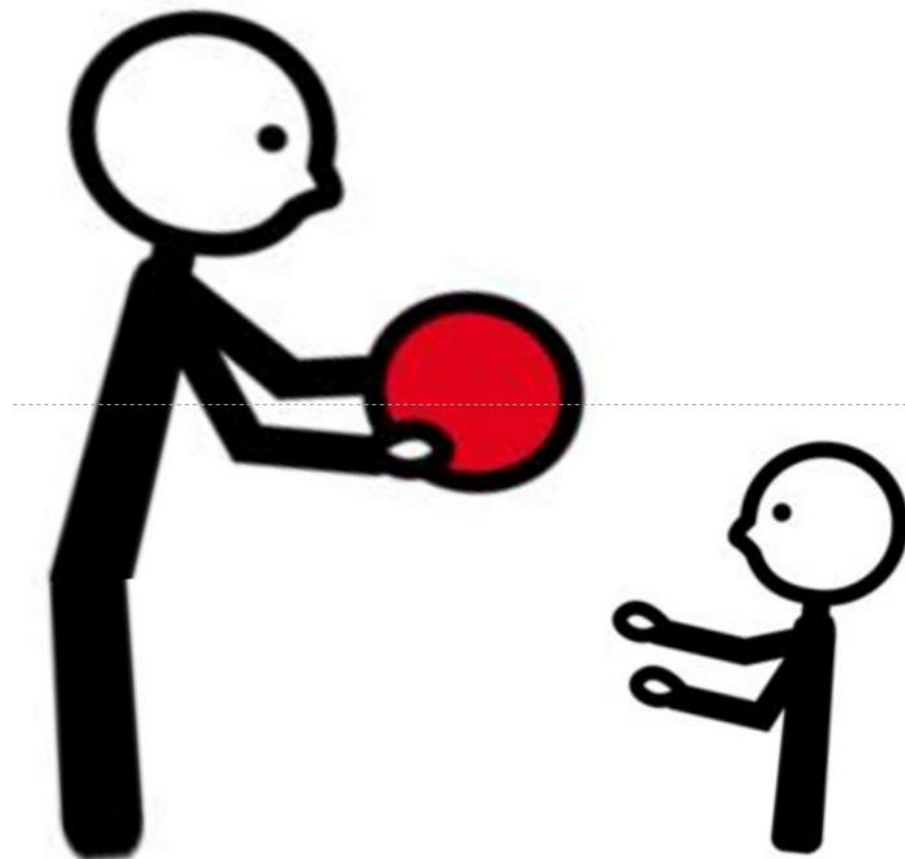
# Motorisk inlärning

Ofta är den miljö, och de situationer där valda träningsmoment ska användas också barnets bästa träningsmiljö.



# Motorisk inlärning

Inlärning är mest effektiv när den som lär själv är aktiv och trivs: Hur barnet bäst blir motiverat är därför en viktig utmaning.



# Lek är bästa träningen

- En lekfull trygg miljö ger lustfylld träning.
- Lagom utmanande moment lockar barnet att fortsätta i sina rörelseförsök.
- Genom anpassad lek gör vi träning rolig och då lär barnet som bäst.



# Att träna i grupp

- Ökad motivation
- Imitera andra barn (härma)
- Tips och inspiration: Fortsätta leka/öva/ träna hemma



# Om det inte fungerar att träna i grupp

- Kan barnet ändå få ut något? Utan att det stör övriga deltagande barn...
- Kan ditt barn behöva paus – och komma åter?
- Vad kan du förbereda/ändra – så att barnet orkar mer, förstår mer, eller blir mer nyfiken???



# Innehåll vid varje grupptillfälle

- Upprepar för att ge trygghet av igenkänning.
- Inleder och avslutar med gemensam samling.
- Barnen tränar tillsammans.
- Ledsagare är aktiv deltagare med ”sitt barn”
- Ledarna anpassar för bästa lärande.

# Uppresning till stående



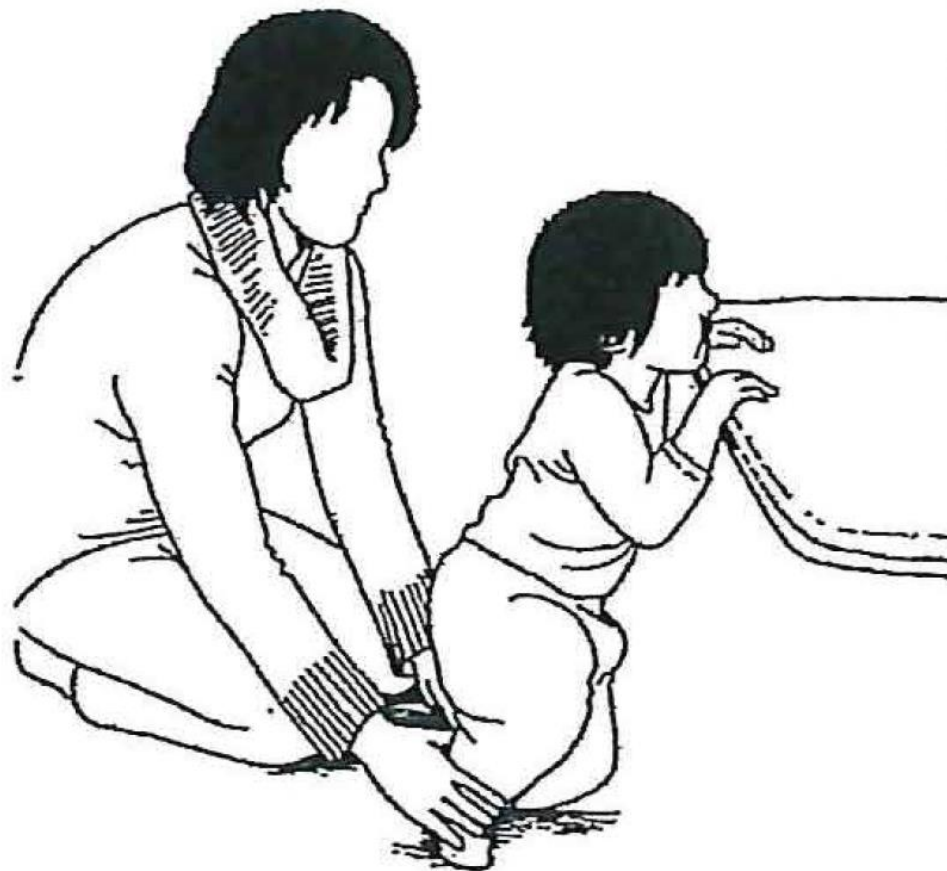
Förflyttning till brits, förflyttningen sker i gång med stöd



# Bollek vid britsen



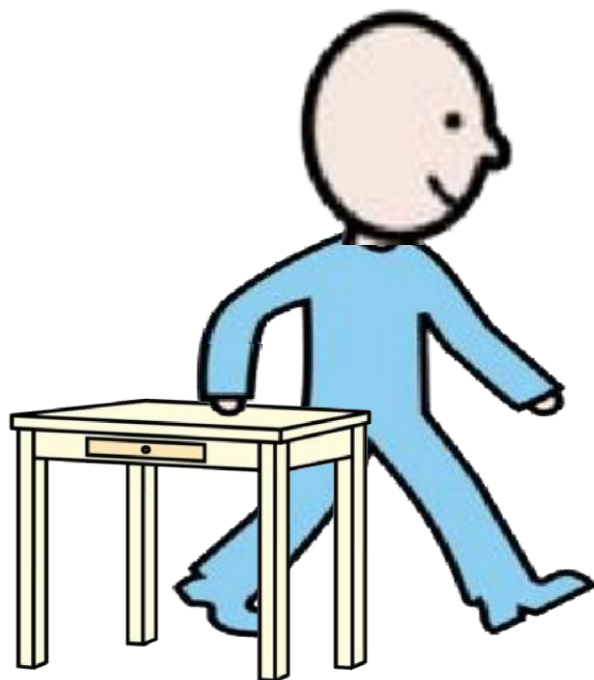
# Uppresning vid stöd



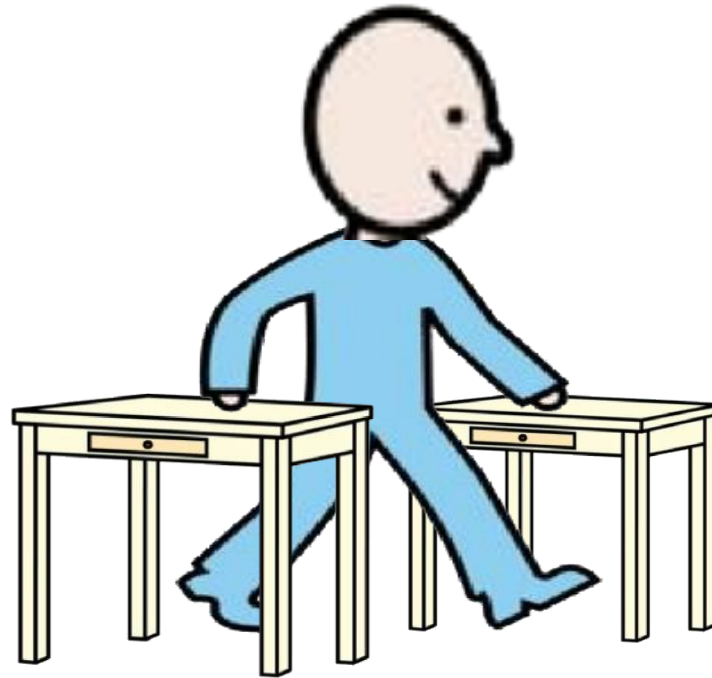
# Stå vid stöd



# Gå utmed, gå i sidled



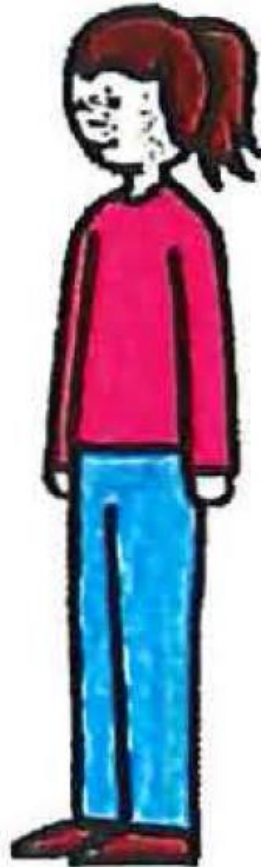
# Gå emellan; öva på att starta-stanna och att vända sig om



# Stå på knä



# Stå utan stöd



# Klättra på olika sätt



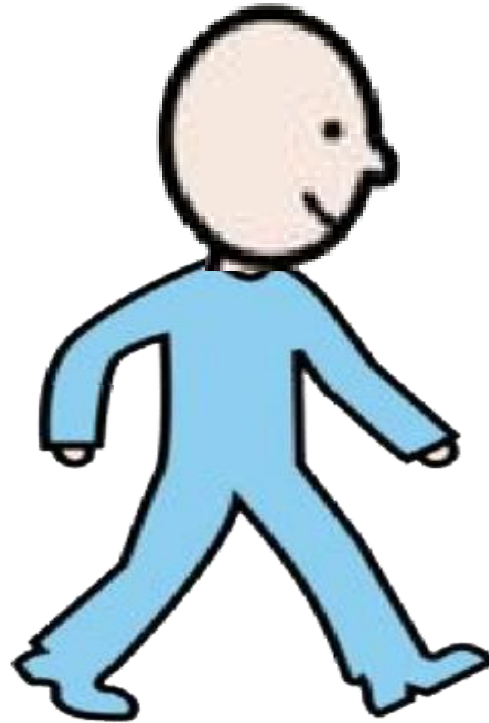
# Gång i barr



# Gå med stöd/gånghjälpmedel



# Gå utan stöd, gå vidare



# Vad träna?

- Vilka behov är barnets? Om barnet har många behov - vilka är mest viktiga?
- Vad vill barnet? Hur mycket kan / får **barnet** välja?
- Vilka behov är föräldrarnas?
- Vad vill föräldrarna? Är de eniga?
- Barnets **eller** föräldrarnas behov - vad välja?



designed by  freepik.com

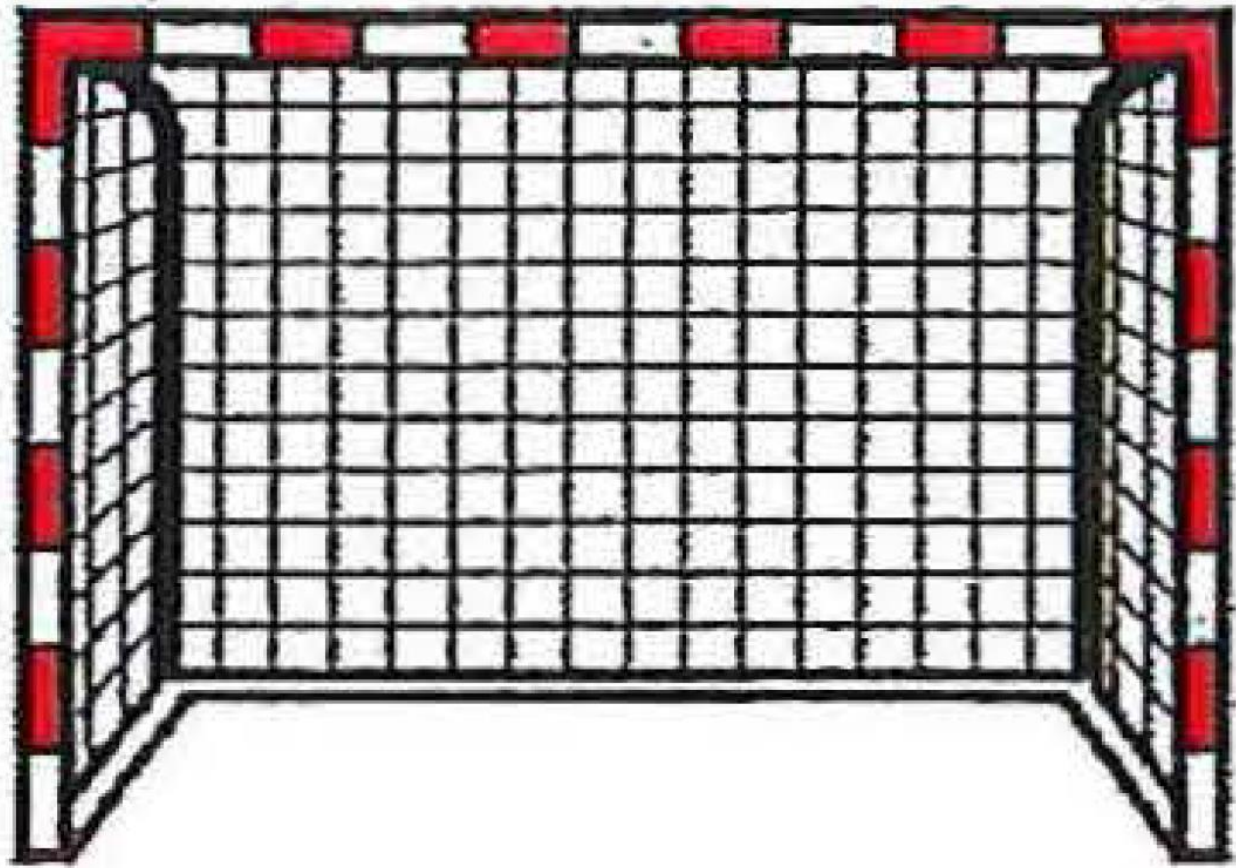
# Varför träna?

- För att tydliggöra vissa moment före andra.
- För att öka färdighet! Utveckla förmågor....
- För att upprätthålla förmågor.
- För att bromsa en försämring.
- För att stimulerande!
- För att rolig aktivitet!
- För att trevlig samvaro!



designed by  freepik.com

# Träna mot det egna målet



# Fallskärmslek



# Utvärdering

- Utvärderingsformulär

# Välkomna till gruppen !

