

Välkommen till

Motorikgrupp

Tillfälle 1: Motorik - Öva att gå

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!

Fysioterapi (sjukgymnastik) på habiliteringen

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



Motorisk utveckling

- Alla barn har olika utvecklingstakt.
- Barn kan utföra samma motoriska moment på flera olika sätt, stor variation förekommer.
- Vi kommer i gruppen anpassa övningar

Grovmotorisk utveckling

Fysioterapeut/sjukgymnast 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

Faktorer som kan påverka motoriken.

- Syn
- Hörsel
- Epilepsi
- Intellektuell nivå
- Minnesförmåga
- Kommunikation
- Tolka och förstå sin omgivning
- Ångest, emotioner, stress
- Smärta, sömn ... **allt påverkar vår rörelseförmåga!**



Öva basfärdigheter

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

- Vanligt att varje steg tar längre tid. Många upprepningar.
- Barnet behöver först hjälp för att sedan kunna
- Stimulera grovmotoriken på lagom nivå.
- Ge individuellt stöd på lagom nivå.
- Uppleva att det är kul och att lyckas.



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
- Gå - stanna - vända
- Går - på olika underlag, tempo



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.



Gå-hjälpmedel

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

Crocodile Rollator



Pacer, gåstol/rollator



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?

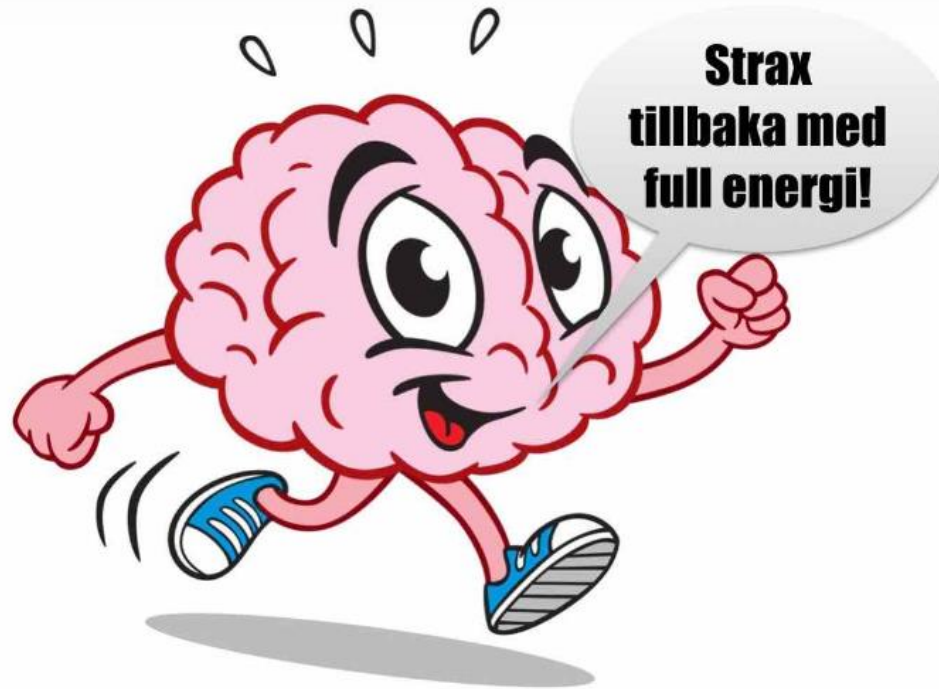


Funktion i vardag

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



Bensträckare



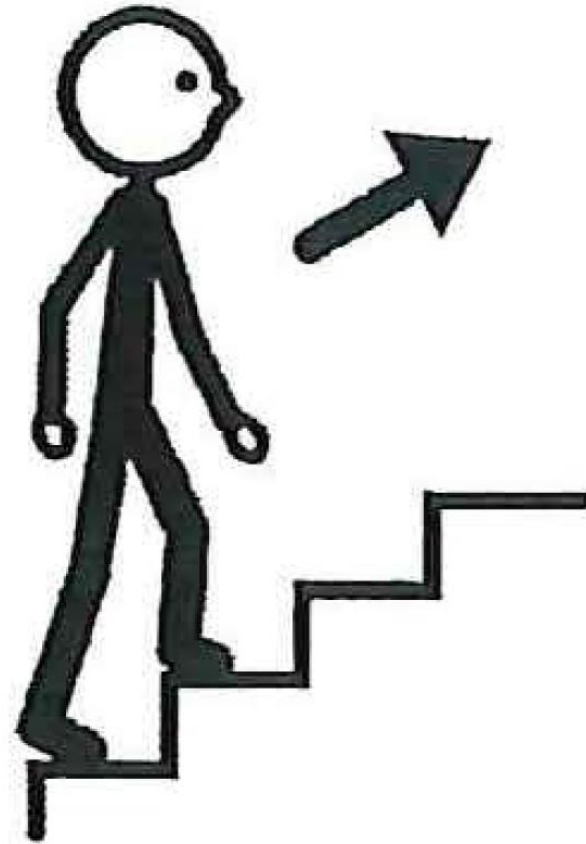
Motorisk inlärning

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



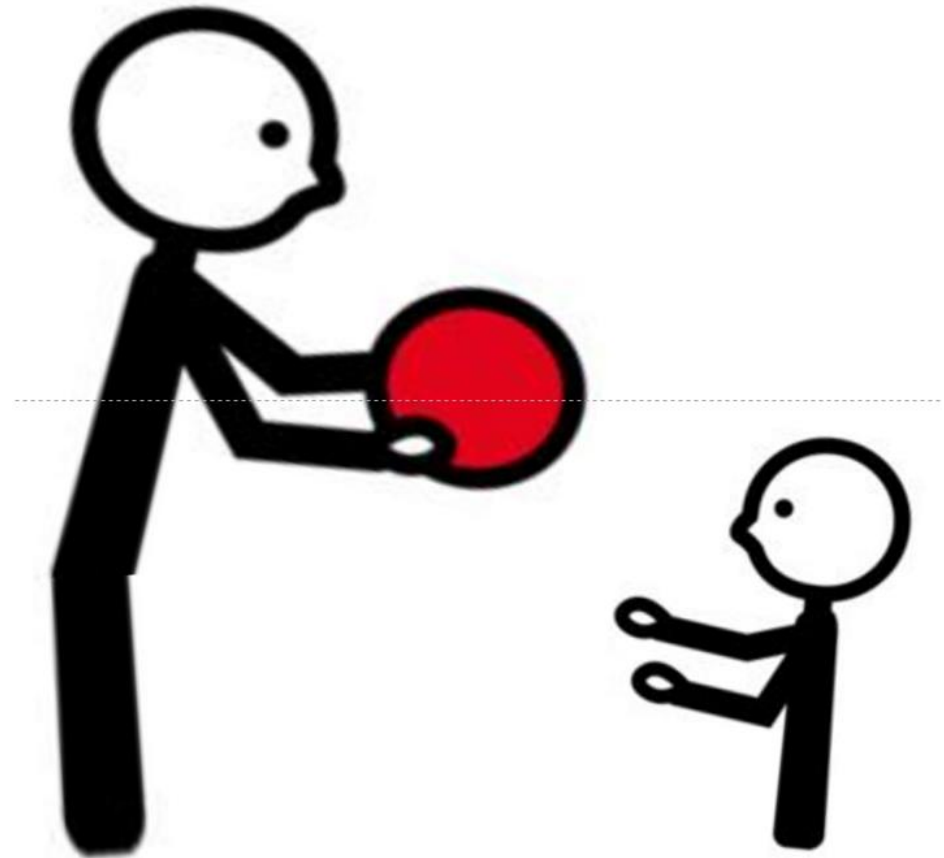
Motorisk inlärning

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???



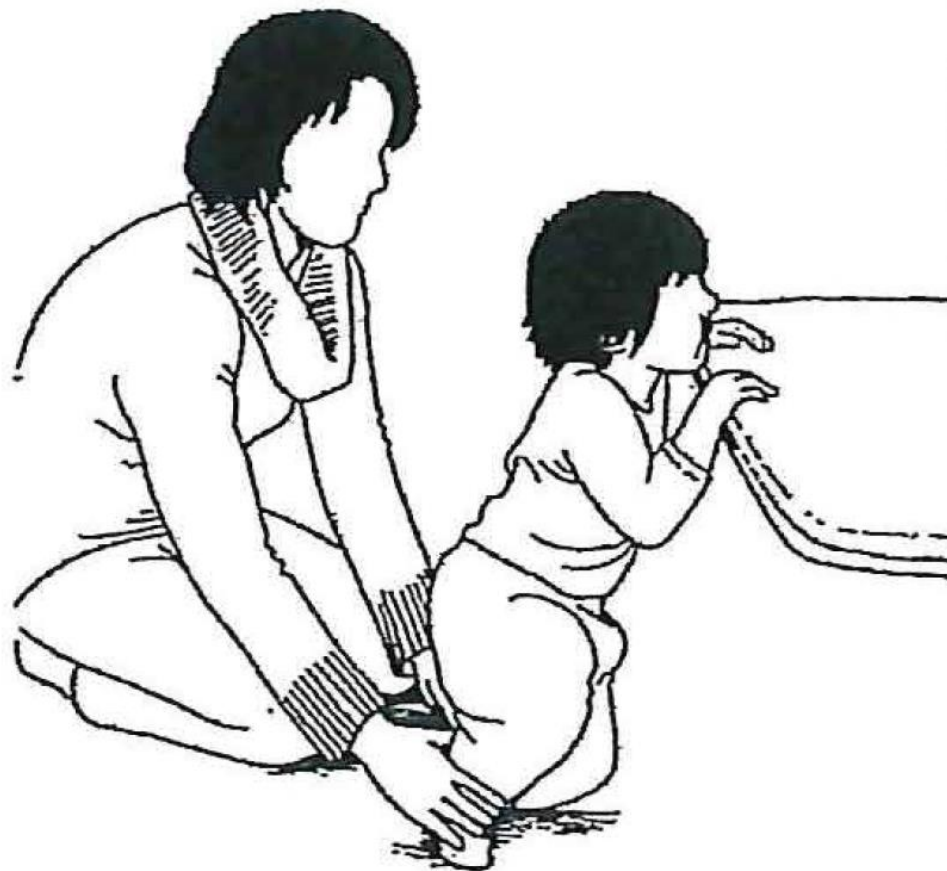
Innehåll vid varje grupptillfälle

- 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.
- Visa hänsyn till barnets dagsform.

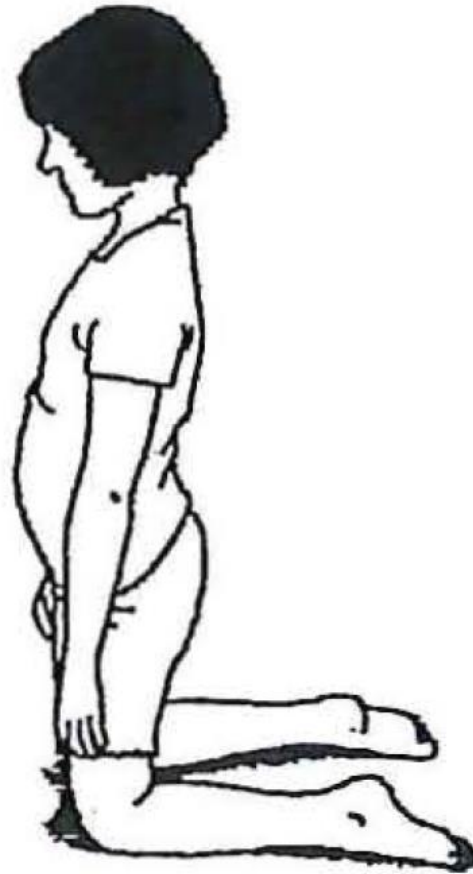
Uppresning till stående



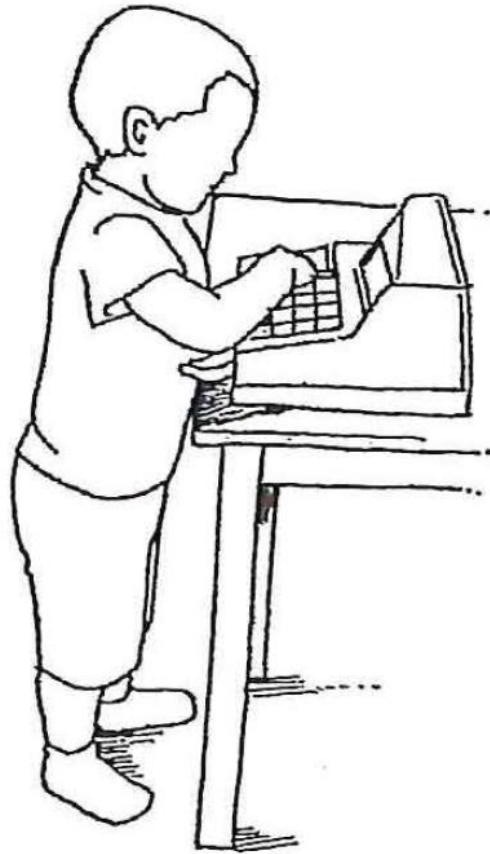
Uppresning vid stöd



Stå på knä



Stå vid stöd



Träna balans i stående



Stå utan stöd



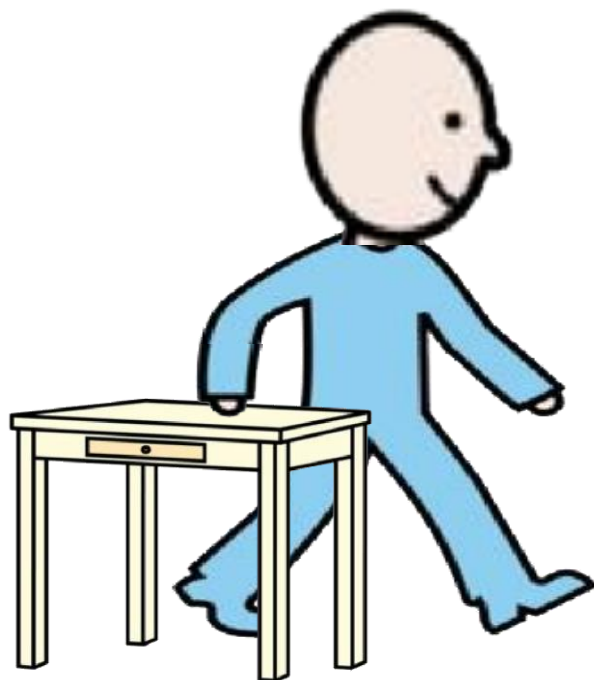
Klättra på olika sätt



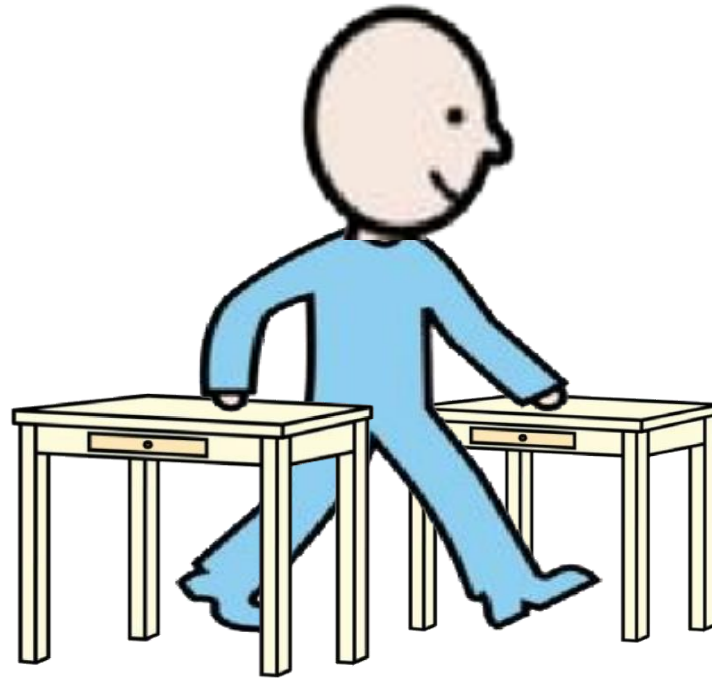
Olika sätt att ge barnet stöd i gångträningen



Gå utmed, gå i sidled



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



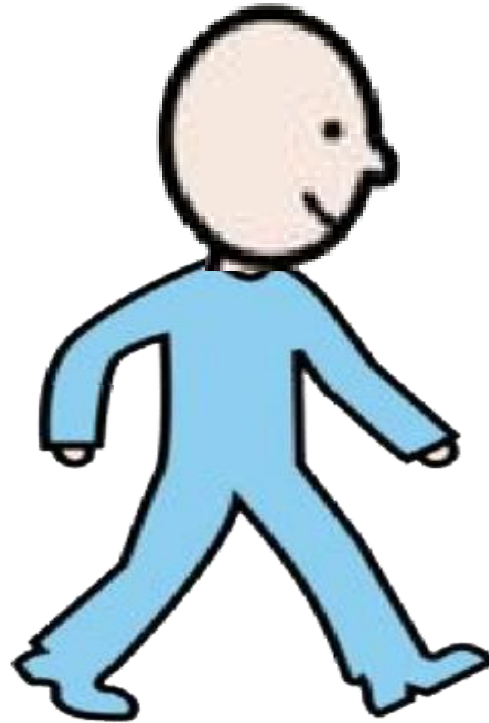
Gång i barr



Gå med stöd/gånghjälpmedel



Gå utan stöd, gå vidare



Målet med träningen?

- 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

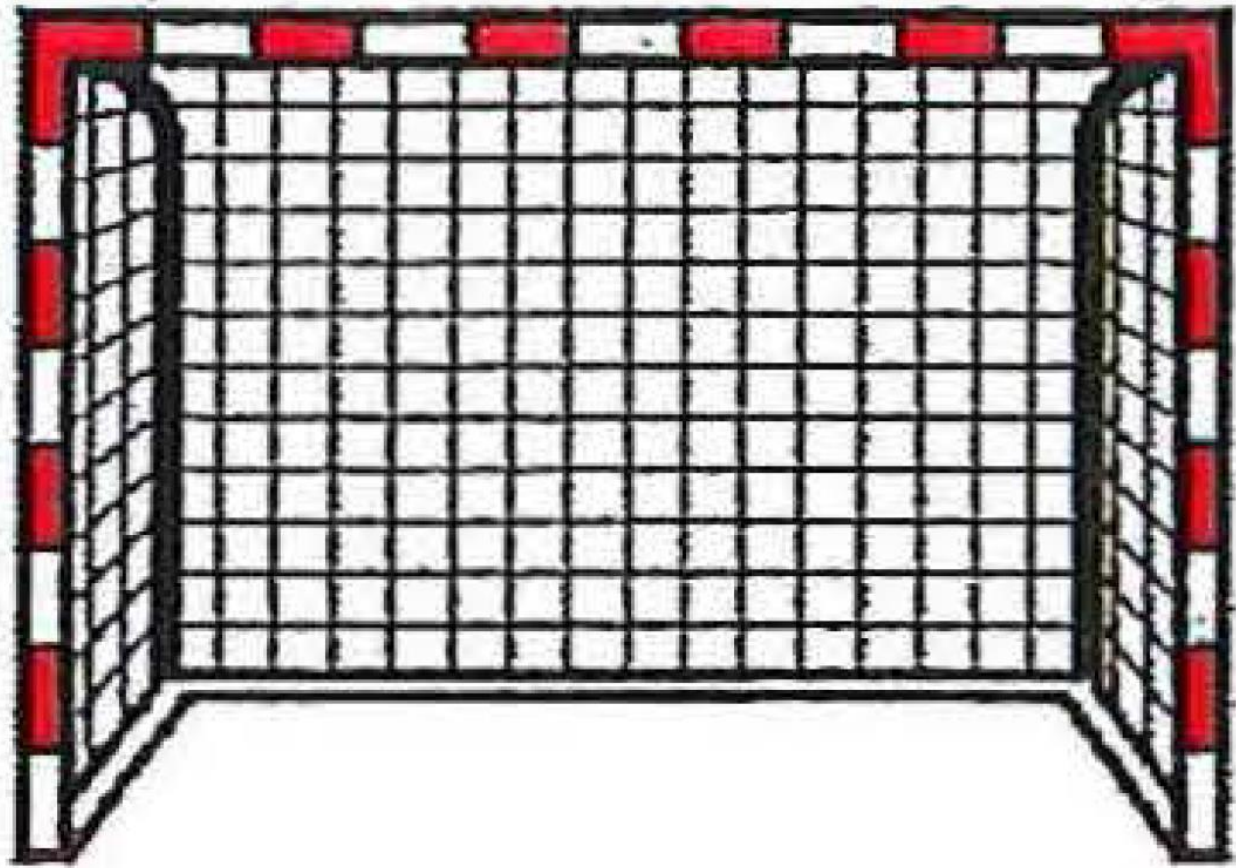
Varför träna?

- Tydliggöra vissa moment före andra.
- Öka färdighet! Utveckla förmågor....
- Upprätthålla förmågor.
- Bromsa en försämring.
- Stimulerande!
- Trevlig samvaro!
- Rörelseglädje!



designed by  freepik.com

Träna mot det egna målet



Fallskärmslek



Utvärdering

- Utvärderingsformulär

Välkomna till gruppen !

