

Välkommen till

Motorikgrupp

Tillfälle 1: Motorik - Öva att gå

Habilitering & Hälsa



---

---

---

---

---

---

---

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!

Habilitering & Hälsa



---

---

---

---

---

---

---

Sjukgymnastik / Fysioterapi på habiliteringen

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



Habilitering & Hälsa



---

---

---

---

---

---

---

## 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!



---

---

---

---

---

---

---

---

## "Tillläggshandikapp" – vad är vad?

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



---

---

---

---

---

---

---

---

## Öva basfärdigheter

Först vägledd - 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



---

---

---

---

---

---

---

## 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.



---

---

---

---

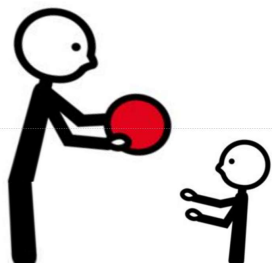
---

---

---

## 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



Habilitering  
& Hälsa

VERBODEN TOEGANG  
VERBODEN TOEGANG

---

---

---

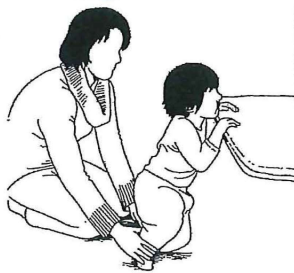
---

---

---

---

### Uppresning vid stöd



Habilitering  
& Hälsa

VERBODEN TOEGANG  
VERBODEN TOEGANG

---

---

---

---

---

---

---

### Stå vid stöd



Habilitering  
& Hälsa

VERBODEN TOEGANG  
VERBODEN TOEGANG

---

---

---

---

---

---

---

Gå utmed, gå i sidled



Habilitering  
& Hälsa



---

---

---

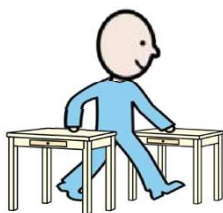
---

---

---

---

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



Habilitering  
& Hälsa



---

---

---

---

---

---

---

Stå på knä



Habilitering  
& Hälsa



---

---

---

---

---

---

---

Stå utan stöd



---

---

---

---

---

---

---

Klättra på olika sätt



---

---

---

---

---

---

---

Gång i barr



---

---

---

---

---

---

---

## Gå med stöd/gånghjälpmedel



---

---

---

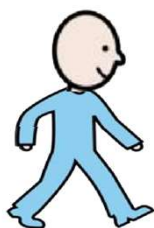
---

---

---

---

## 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?



---

---

---

---

---

---

---

## 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!



---

---

---

---

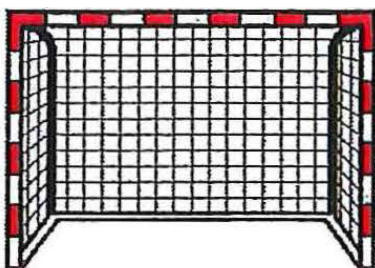
---

---

---

---

## Träna mot det egna målet



---

---

---

---

---

---

---

---

## Fallskärmslek



---

---

---

---

---

---

---

---

## Utvärdering

- Utvärderingsformulär

---

---

---

---

---

---

---

## Välkomna till gruppen !



---

---

---

---

---

---

---