

Välkommen till
Motorikgrupp

Tillfälle 1: Öva att sitta, resa sig upp till stå

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



designbytwinkl.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!



"Tilläggs-handikapp" – vad är vad?

- Synförmåga
- Hörselförmåga
- Epilepsi
- Förstånds-, Minnes- och Kommunikationsförmågor
- Autism
- Ängest, 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 knä-sittande 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 (hämma)
- 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



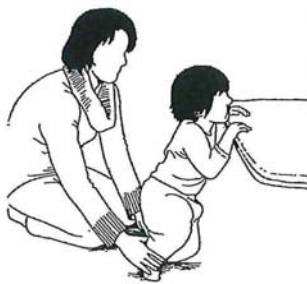
Förflyttning till brits, förflyttningen sker i gång med stöd



Bollek vid britsen



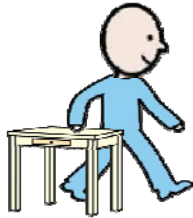
Uppresning vid stöd



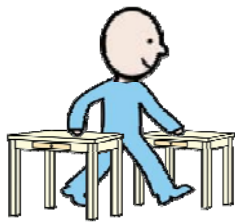
Stå vid stöd



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



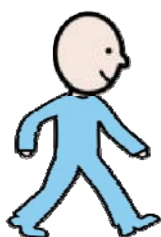
Gång i barr



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?



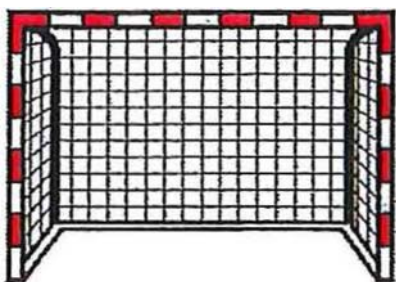
designerby@tanpik.com

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!



Träna mot det egna målet



Goal Attainment Scale

GAS Hur gick det? Utvärdera!

Målmråde	Beskrivning av färdighet / uppgift
Nuvarande nivå -2	
Gör framsteg -1	
Måloppfyllelse 0	kortsiktigt mål!
Bättre än förväntat +1	
Mycket bättre... +2	mål på längre sikt!
Datum för målsättning	
Utvärderingsdatum	
Resultat	

Fallskärmslek



Utvärdering

- Utvärderingsformulär

Välkomna till gruppen !