

# GONGE® INSIGHTS

Af fysioterapeut Hannah Harboe.

## River og balance

### Balance

Emnet balance har tidligere været præsenteret i flere Insights. Det skyldes, at balance og det at holde balancen er mange ting og afhængig af rigtig mange faktorer.

Receptorerne på vestibulær stimulering sidder i det indre øre, og de registrerer, om vi er i balance og i bevægelse. Udover registrering gennem det vestibulære sansesystem, er vores balance bl.a. også afhængige af vores kropslige fysiske balance. Når børn vokser meget, får de ofte dårligere balance, da der kommer et misforhold mellem knoglernes vækst og musklernes længde. Vores psykiske habitus har også indflydelse på balancen. Når vi ikke er psykisk i ligevægt, eller tvivler vi på egen kunnen, påvirker psyken vores balance.

Det kan også gå den anden vej. Er vi sikre på at kunne klare en opgave, bliver vi bedre til at lade de andre sanser understøtte det vestibulære system. Vi kalder det sanseintegration, hvilket er centralnervesystemets evne til at få to eller flere sanser til at arbejde sammen til en meningsfuld enhed. God sanseintegration bevirker, at vi har større chance for at opleve mestring og succes, når vi laver noget motorisk.

Når et barn har svært ved at holde balancen, har tendens til at falde eller blive forskrækket, når balancen udfordres, må vi undersøge bredt. Udover at teste barnets evne til registrering af vestibulær input, må vi også undersøge, om synet er i orden, om barnet evner at fokusere og barnets generelle sanseintegration. Vi må også se på, hvorledes barnet psykisk har det.

Har barnet gjort sig mange dårlige erfaringer med at holde balancen, vil de negative oplevelse blive til negative forventninger, som smitter af på balancen.

Barnets balanceudfordringer kan sætte gang i en negativ spiral, hvor det er oplevelsen af at miste balancen og kropskontrol, der påvirker og gør barnet anspændt og psykisk skrøbeligt.

### River

Med de mange farver og muligheden for at vinkle så elementerne snor sig, er River et genialt stykke remedie til at træne balance. Deres relativ lave højde (4,5 cm), er med til at gøre balance-usikre børn modige. De behøver ikke at være nervøse for at falde ned, når balancen mistes. Når River, som i casen, bygges som to parallelle baner, kan de mestres af børn ned til 2-årsalderen, hvis de ikke har udfordringer.



## Case:

Asta er knap 4 år. Hjemme er hun en glad og udadvendt pige, men lidt forsigtig. Hun er dog aldrig blevet glad for sin børnehave. Pædagogerne har registreret, at hun bliver nervøs og let mister balancen og falder, når de andre børn leger vildt eller kommer mod hende i fart. Hun sætter sig hurtigt ned, når andre børn kommer løbende mod hende. På legepladsen vil hun helst sidde i sandkassen. Hun vil ikke prøve rutsjebanen eller de forskellige cykler og køretøjer, der er til rådighed.

Astas forældre fortæller, at Asta nåede de motoriske milepæle til tiden. Udover at hun ikke bryder sig om vilde lege, og at hun altid vil holde i hånden, når de går tur, har de ikke registreret udfordringer før børnehavens påtale. Ved min undersøgelse, finder jeg ikke noget påfaldende. Asta er en lidt høj og slank pige. Der er normal bevægelighed og styrke i hele kroppen. I bevægelse, bliver det dog hurtigt tydeligt, at Asta har det svært, når balancen udfordres. Hun bliver nervøs og ked af det.

Gennem leg, i starten med mor eller far i hånden, begynder Asta i terapien stille og rolig at udfordre balancen med glæde. Hun bliver hurtig tryk i de nye rammer, og hun glæder sig hver gang hun skal til træning.

Fra første gang har vi brugt River bygget som to parallelle balancespor. Asta skal gå med én fod ad gangen og træde på den farve, jeg siger. Der er næsten altid mulighed for at vælge, at gå med en fod på hvert spor. Efterhånden udfordrer Asta selv sin balance. Først vælger hun ikke at holde i hånd, dernæst ved at gøre understøttelsen mindre, når hun vælger at træde på to farver på samme spor. Asta får lov til at vælge selv, og det giver hende en psykisk kontrol. Oplevelsen af kontrol og vores fælles fokus på, at hun er blevet bedre til at holde balancen, har en afsmittende effekt på hendes fremtræden, som er mere sikker og glædesfyldt.

Børnehaven følger op på de balancelege, som Asta lærer i terapien. Hun får lov til at føre an i legene og får en ny status ved, at det er hende der viser, hvad legen går ud på. Pædagogerne oplever, at Asta hurtigt viser nye og mere sikre sider af sig selv og generelt er blevet mere modig og social.



På gensyn i næste  
nummer af Gonge Insights  
– eller besøg os på  
[www.gonge.com](http://www.gonge.com)

