

GONGE[®]

INSIGHTS

Af fysioterapeut Hannah Harboe.

Karrusel og tonus regulering

Tonus

Tonus kan oversættes med spænding. Tonus beskriver vores musklers hvilespænding og må ikke forveksles med musklernes kraft og styrke. Tonus er meget individuel. Nogen mennesker har generelt en høj tonus i musklerne (hypertoni), og når man tager fat i musklerne, mærker man, at de virker spændte og mangler elasticitet. Andre har en lav tonus (hypotoni), Her er musklerne mere dejagtige og bløde. Begge dele er helt normalt, men er man for langt ude i spekteret af spænding, så skal tonus undersøges for at være sikker på, at der ikke ligger en lidelse bag. Dette kan overvejes, hvis tonus enten er så anspændt, at de spændte muskler forhindrer normal bevægelse af leddene, så leddene ikke kan bøje eller strække sig normalt, eller musklerne er så bløde, at man ikke kan holde en stilling, men falder sammen.

Hvis barnets muskeltonus forsinker den motoriske udvikling, er det en god idé at opsøge en terapeut, som kan vejlede i hvorledes man gennem træning og påvirkning af sanseapparatet kan regulere tonus og ad den vej hjælpe barnet til at bevæge sig og udvikle sig motorisk.

En tonus der generelt er for lav, kan påvirke vores arousal, som er hjernens vågenhed. Ofte fremstår mennesker med lav arousal hjernemæssigt sløvere, især når de skal sidde stille. I aktivitet kan de have svært ved at regulere timing, kraft og udsving af bevægelsen.

Karrusel

Når vi snurrer rundt, kører i karrusel, rutsjebane, slæde eller løber på ski mm. stimulerer vi vores vestibulære sansesystem. Den glædesfyldte, hurtige og lidt uforudsigelige stimulering, øger automatisk spændingen i musklerne.

Karusellen er med sit vinklede sæde og en konstruktion, som let sætter den snurrende bevægelse i gang, med til at give denne stimulus. Karrusellen står stabilt på gulvet, og man kan bruge fødderne til at kontrollere fart og regulere stimuleringen uden fare for at karussellen vælter.

Når vi bliver bevidste om ændringer i musklernes spænding, kan vi over tid lære at regulere og påvirke musklernes tonus. At lade børn bruge Karrusellen og under snurreturen registrere hvad der sker i musklerne, samt efter aktiviteten lade dem slappe af og give slip på musklerne, kan give dem en oplevelse af at kunne styre og fornemme muskelspænding, hvilket er en forudsætning for at kunne regulere spændingen.



Case:

Ben er en dreng på 8 år. Hans forældre henvender sig, fordi de oplever, at han let falder sammen, og at han er svær at få til at høre efter - ikke fordi han er uartig eller omkringfarende, mere fordi han virker sløv og slap. I skolen fortæller lærerne det samme. Ben ligger tit hen over bordet, han skal have beskeder gentaget, og han virker træt og energiforladt i timerne.

I frikvarterene vågner han op, han er aktiv og glad i skolegården og med i de andre børns leg.

Ben sover godt og nok om natten.

I klinikken undersøger jeg Ben. Jeg kan på hans muskler mærke, at tonus er lavere end normalt. Forældrene fortæller, at han altid har været meget blød i musklerne. Som lille var han svær at bære, fordi han ikke selv hjalp med, men hang slapt i deres arme. Han brugte ikke armene og benene til at hænge fast som en abeunge, men arme og ben hang ned som udkogt spaghetti.

I bevægelse og under aktivitet er Ben god til at bruge kroppen, men han har tendens til at løbe med fødder, der klasker ned i gulvet. I hop regulerer han ikke kraften, og ofte hopper han meget højere end aktiviteten kræver og lander tungt. Når Ben skal give hånd, får man enten et slapt håndtryk eller et alt for hårdt håndtryk. Alt sammen udtryk for at han har svært ved at regulere sin tonus så bevægelserne bliver af tilpas kvalitet.

Da Ben er glad for og god til at bruge kroppen, kan jeg fortælle forældrene, at jeg ikke som sådan er nervøs for den lave tonus. Ben har brug for mere aktivitet i løbet af sin dag end andre børn. Han har brug for stimuli for at blive bedre til at vække både muskler og hjerne.

Vi sætter et program op med daglige tumlelege med masser af skub og træk, og lege hvor Ben snurrer rundt og får spændingen i musklerne op. Jeg opfordrer til, at Ben begynder til en sport i sin fritid, og at familien får flere kropslige aktiviteter som gåture og tur på legeplads ind i deres hverdag.

Ben elsker at køre rundt på karrusellen, og han kan bruge den uden hjælp fra andre. Med andre ord har Ben medbestemmelse og får på karrusellen en stimulering, som han er motiveret for. Stimuleringen øger hele kroppens tonus, og Ben får til vane at tage en tur umiddelbart før en stillesiddende aktivitet, der kræver en længerevarende tonus i kroppen. Hurtigt oplever han, at han har lettere ved at sidde med ved middagsbordet, når han lige inden måltidet giver sig selv en tur på karrusellen.

I skolen får Ben lov til at stå ved et højt bord i stedet for at sidde hele timen. Generelt bliver lærerne mere opmærksomme på, at børnene ikke skal sidde stille i længere tid ad gangen,

og der indlægges små motoriske aktiviteter i løbet af lektionerne.

Over tid ses at Ben bliver mere frisk og får lettere ved at holde den siddende stilling. Efter et år melder familien tilbage, at de har holdt fast i de nye vaner. Det samme har skolen, og Ben er blevet meget bedre til at få alt med i timerne i skolen. Alle har profiteret af de nye tiltag - både i klassen og i familien.



På gensyn i næste
nummer af Gonge Insights
– eller besøg os på
www.gonge.com

