

GONGE® INSIGHTS

Kegler, aktivitetsringe og øje-hånd koordination

Af fysioterapeut Hannah Harboe

Jeg vil i denne udgave fortælle om, hvorledes kegler og aktivitetsringe kan bruges i kombination, når et barn skal træne øje-hånd koordination.

Øje-hånd koordination: Øje-hånd koordinationen består af øjnernes og hændernes evne til at samarbejde og koordinere om at udføre en aktivitet og nå et mål.

Koordination mellem øjne og hænder er bl.a. nødvendigt, for at barnet kan lære at spise selv. Barnet skal se maden, gribe ud efter den og føre den op til munden.

Med andre ord kan man sige, at øje-hånd koordination er en af de første funktioner, som giver børn en følelse af mestring og at kunne håndtere noget ved egen hjælp og derved udvikle en følelse af selvstændighed.

I øvelse af øje-håndkoordination er 3 sanser på spil: øjnernes visuelle sans, hændernes taktile sansning, samt hænderne, armene og til tider kroppens proprioceptive sans.

Den proprioceptive sans aktiveres i regulering af kraft og bevægeudslag, samt for at stabilisere og holde kroppen i ro.

For at blive præcise i udførelse af håndens evne til at manipulere små genstande, spise og skrive med præcision, er vi afhængige af at kunne stabilisere armen eller kroppen.

Udvikling af øje-håndkoordination udvikles fra spæd og forfines op gennem opvæksten.

I barndommen udvikles funktionen gennem leg, hvor barnet manipulerer legetøj og undersøger med både hænder og mund.

Senere forfines funktionen, når barnet griber en genstand som kastes mod dem eller selv kaster målrettet.

I sidste ende gør øje-hånd koordinationen barnet i stand til at spise med bestik, tegne figurativt og skrive så nuanceret, at det kan bruges som kommunikationsmiddel.



Når et barn har svært ved at samordne hænder og øjne, kan udfordringen ligge i én eller flere af de tre nævnte sanser og en undersøgelse og vurdering kræver, at barnet bliver testet og undersøgt nøjagtigt.

Læs case på side 2. >>>

Case :

Bob er 5 år og skal snart begynde i skolen. Hans forældre er bekymret for, hvorledes det skal gå ved skolestart, da Bob slet ikke er interesseret i at lave "skoleaktiviteter". Han er en dreng med masser af energi og vil helst lege ude, hvor han søger lege med kraft og store bevægelser.

Han har aldrig gidet tegne eller male. Han kan holde rigtigt på spisebestik, men har svært ved at spise pænt og svært ved at blive siddende ved bordet under måltiderne, enten lægger han sig hen over bordet eller også rejser han sig.

Min undersøgelse viser, at Bob har normal taktil sansning og hans syn er testet hos øjenlæge, og er normalt.

Allerede under den indledende samtale og undersøgelse, kan jeg se, at Bob har svært ved at holde sin krop. Han falder hele tiden sammen, hvis ikke han er i bevægelse.

Det bliver hurtigt tydeligt, at Bob ikke kan stabilisere kroppen og holde den i ro. Et barn, som har problemer med at registrere proprioceptiv sansning, vil ofte søge aktiviteter, som er kraftfulde og med store bevægelser.

Jeg forklarer forældrene, hvorledes evnen til at kunne manipulere små genstande, er afhængig af at kunne mærke sig selv og holde kroppen i en stilling.

Vi vil starte med at træne evnen til at stabilisere og reagere på proprioceptive indtryk.

Gonge-keglerne er konstrueret så top og bund kan sættes oven på hinanden og danne et tårn, som let kan væltes.

Sammen bygger vi et tårn af 5 kegler. Det kræver præcision at få keglerne til at balancere oven på hinanden, så selve konstruktionen af tårnet er en del af træningen.

Da tårnet er færdigt, placeres Bob 3 meter fra tårnet, hvor han står på en lille forhøjning. Forhøjningen bevirker, at Bob skal finde stabilitet i den nedre del af kroppen, for ikke at falde ned. Er kroppen ikke i ro, vil det være svært at gribe og sigte måltrettet og få succes med at vælte tårnet.

Jeg viser Bob en Aktivitetsring, som han skal fange, når jeg siger "nu". Jeg udfordrer ham til at flytte blikket og gribe ud efter ringen i forskellige positioner både oppe og nede, til højre og venstre for kroppen samtidig med, at kropstabiliteten skal holdes og trænes.



Ved de første 2 kast kan Bob ikke holde sig på forhøjningen. Først falder han ned, da han skal strække sig ud efter ringen, derefter svinger han armen for kraftigt i kastet og mister balancen. På de 2 næste kast bliver han stående, men sigter ikke præcist nok. På 5. kast rammer Bob tårnet og vi jubler over braget og successen.

Vi bliver enige om, at opgaven er for let, når Bob skal bruge mindre end 3 ringe. Målet nås hurtigt og vi flytter forhøjningen en meter længere ud, for at gøre opgaven sværere.

Når Bob er blevet bedre til at sigte mere måltrettet, kan afstanden øges, og ringen kan byttes ud med en bold, som har en mindre diameter, og derfor er sværere at vælte tårnet med.

Hurtigt bliver Bob bedre til at holde kroppen i ro, sigter bedre og griber ud efter ringene uden at miste balancen og stabiliteten i kroppen.

Forældrene får en aktivitetsring med hjem og skal hver dag øve i at kaste og gribe ringen på 3 meters afstand, samtidig med at Bob står på en skammel eller en anden forhøjning.

At Bob får styr på at holde sin krop, gør ham stille og rolig i stand til at sidde mere stille under måltiderne,

Efter 8 træningssessioner er forløbet med Bob afsluttet, og han har en gave med til mig. Han har tegnet sin første tegning, som forestiller en sol.

Vi ses i næste udgave af
Gonge Insights eller
Besøg os på www.gonge.com

