

**GONGE®**

# INSIGHTS

## Top, Mini Top og passiv vestibulær stimulering

Af fysioterapeut Hannah Harboe

Når vi vugger det lille barn i vores arme, vuggen eller barnevogn, falder barnet ofte til ro. Dette skyldes, at vuggebevægelsen er blid vestibulær stimulering, som virker beroligende.

Receptorerne for vestibulær stimulering sidder i det indre øre og registrerer acceleration, rotation og lodlinien. Lodlinien er vores evne til at fornemme om vores krop vender op eller ned.

Vestibulær stimulering er tilstede fra fostertilstanden, hvor barnets vestibulære receptorer påvirkes og stimuleres passivt af moderens bevægelser. Barnet får også aktiv vestibulær stimulering gennem de bevægelser, barnet selv foretager i livmoderen.

Igennem de aktive bevægelser i livmoderen fortæller barnet moderen, hvordan det har det.

Forsvinder bevægelserne eller bliver de for voldsomme og vedvarende, vil moderen som regel tolke dette som faresignaler, hvilket kan få moderen til at søge hjælp og finde ud af, om fosteret har det godt.

Når barnet er født, er vores reaktion på for voldsom bevægelse ofte at trøste ved at give bevægelse til barnet i form af at vugge. Det er den nonverbale reaktion, som vi kan trøste og møde barnet med.

At blive stimuleret vestibulært regulerer spændingen i vores muskler: blide og rytmiske stimuli, får os til at slappe af, og voldsommere stimuli får os til at spænde op.

Med andre ord er den vestibulære stimulering vigtig og medvirkende, når vi skal lære, hvor meget spænding musklerne har brug for i en specifik aktivitet. På den måde får registrering af vestibulær stimuli betydning for vores balance.

Den blide passive vestibulære stimulering virker som sagt beroligende. Den er universel og genkendelig for alle børn.

At stimuleringen er passiv betyder, at det ikke er barnet selv, der udfører stimuleringen, men at det er en anden, der giver stimuleringen, så barnet kan koncentrere sig om at tage imod.

Rolig vestibulær stimulering påvirker både den fysiske og psykiske balance. Det kan hjælpe os til at finde indre og ydre ro.

Over hele verden kan vi betragte mennesker i dyb sorg eller frustration, som automatisk begynder at rukke frem og tilbage for at berolige sig selv og finde tilbage til en balance. Skal vi trøste et andet menneske i sorg, vil vi ofte omfavne dem og holde en let rokkende bevægelse, som når vi trøster et barn.

At ligge i Mini Toppen og blive vugget blidt frem og tilbage har netop denne beroligende effekt. Barnet hjælpes til at give slip på spænding og lader sig dulme af den vuggende bevægelse. For det større barn kan den samme effekt opnåes i Toppen, ved at den voksne placerer sig bag og således forhindrer toppen i at dreje rundt. Drejer Toppen rundt, vil barnets hoved vende nedad, hvilket er for voldsomt og ubehageligt, når det er beroligelse, vi sigter mod.

For at understøtte det lille og velafgrænsede rum, som Toppen udgør, kan man lægge et tæppe eller en pude i bunden og evt. også over barnet, så barnet ligger godt og blødt.

Små børn nyder at være på arm og blive vugget, men Mini Toppen og Toppen har andre fordele: De større børn kan bedre bevæge sig og komme til at ligge bekvemt. Stimuleringen i Toppen bliver mere ensartet og kan fortsætte i længere tid, da den ikke er anstrengende for den voksne, barnet kan bedre koncentrere sig om den ensartede passive stimulering, hvor der ikke er så meget taktil stimulering og blikkontakt, som på armen.



Læs case på side 2. >>

## Case:

Teddy og hans mor kommer ind ad døren til klinikken. Det er tydeligt, at de på vejen hen til mig har haft en konflikt.

Moderen prøver at forklare og få Teddy til at forstå, men Teddy skummer af raseri, holder sig for ørerne. Han hverken kan eller vil høre, hvad der bliver sagt.

Jeg får hurtigt Teddys mor placeret med en kop kaffe, og uden for mange ord, genner jeg Teddy ind i salen, hvor jeg placerer ham i Toppen med tæppe og pude. Jeg fortæller, at han skal prøve at slappe af og bare nyde at ligge i toppen, uden at vi snakker.

Jeg sætter mig bagved og begynder at vugge Toppen lidt kraftigt frem og tilbage. I takt med at jeg kan fornemme, at Teddy slapper af, bliver vuggebevægelsen mindre og mere rolig. Jeg nynner beroligende imens. Hurtigt falder Teddy ind i den rytmiske vuggen og slapper mere og mere af. Efter 5 minutter kommer hans mor ind i salen.

Jeg signalerer til hende, at hun skal sætte sig hen til mig og hjælpe med at vugge. Da hun er kommet ind i rytmen, overtager hun vugningen.

Efter 10 minutter begynder vi alle at synge med på en vuggevise og da sangen er slut smiler både Teddy og mor.

Efterfølgende forklarer jeg dem, hvorfor det er godt at vugge, når man er i kaos. Vi voksne skal blive bedre til ikke at tale og forklare, når barnet viser frustration og vrede på et niveau, hvor vi oplever, at vi taler for døve øre.

Når barnet først er beroliget, kan det bedre tage vores ord og anvisninger til sig, og vi kan vende situationen i en god tone, hvor barnet er i stand til at lære noget og få en erfaring, som gør barnet i stand til at håndtere en lignende situation bedre i fremtiden.



Teddy og hans mor lærte noget meget vigtigt den dag, og har senere fortalt, hvorledes de har brugt tricket med at vugge og tie stille i mange situationer, hvor en konflikt er ved at løbe løbsk både for Teddy, og for hans mor.

På gensyn i vort næste nummer af Gonge Insights, eller læs mere på:  
[www.gonge.com](http://www.gonge.com)

