

Træning af gang med Activity Rings

Af fysioterapeut Hannah Harboe

Børn lærer normalt at gå, når de er mellem 10 og 18 måneder gamle. Den selvstændige gang er et stort og vigtigt skridt i børns udvikling. Selvom tidspændet for selvstændig gang er relativt stort, bliver mange forældre bekymrede, hvis barnet ikke går ved 1års-alderen. Ofte er bekymringen unødigt, og de fleste børn slipper og går selvstændigt inden de fylder 18 måneder.

Enkelte børn kan gå, men tør ikke slippe den sidste støtte det er at holde i hånd. Der kan være flere grunde til dette:

At barnet har et overreagerende vestibulært system og oplever problemer med at holde balancen

At barnet psykisk har brug for den ekstra støtte, måske fordi det har oplevet at blive skubbet af andre børn/større søskende.

At barnet har svært ved at finde ro, fokusere og ikke kan frasortere i de mange sanseindtryk, det udsættes for, når man færdes blandt andre mennesker.

At barnet har svært ved at stabilisere over sine led og finde den rette muskelkraft, der skal bruges under gang.

På grund af højdeforskellen mellem barn og voksen øver forældrene og bedsteforældre gerne gangtræning, hvor barnet holdes i hænderne over hovedet. Når barnet bliver gået med armene over hovedet, sker der flere u hensigtsmæssige ting. Eksempelvis kan den voksne tage vægt fra barnets ben, og barnet får ikke det tryk ned gennem hofte, knæ og fodled, som stimulerer den proprioceptive sans og optræner stabilitet. Eller barnet holder den voksne i hænderne og tager ansvar for retning og styring uden at skulle forholde sig til balance. Kontrollen for balancen ligger ikke i barnets ben, men i de voksnes hænder.

Activity rings er ringe i blød gummi, som har en overflade, der er rar at holde på. Ringene kan bruges i rigtig mange funktioner:

De er gode at kaste med og øve sig i at gribe.

De kan bruges som markeringer i forhindringsbaner og til balancetræning, når man går med dem på hovedet.

For det lille barn er de rare at røre ved.

De glade farver appellerer til at række ud og undersøge ringene nærmere. Ringene har en dimension, der gør den velegnet som bindeled mellem to personer, hvor det at holde i hånd, bliver for tæt en kontakt. Ringens diameter gør, at selv en lille hånd får et godt greb omkring ringen.

