

Lähteet:

Barnes, L. & Fairhurst, C. 2012. The hemiplegia handbook for parents and professionals. London: Mac Keith Press.

Brashear, A. 2016. Spasticity: Diagnosis and Management. 2. painos. New York: Demos Medical.

Beaman, J., Kalisperis, F. R. & Miller-Skomorucha, K. 2015. The Infant and Child with Cerebral Palsy. Teoksessa Tecklin, J. S. (toim.) Pediatric Physical Therapy. 5. painos. Philadelphia: Lippincott Williams & Wilkins, a Wolters Kluwer Business.

Flint Rehab. 2019. Balance Exercises for Individuals with Cerebral Palsy: How to Develop More Stability. Medically reviewed by Denslow, E. Päivitetty 8.11.2019. <https://www.flintrehab.com/cerebral-palsy-balance-exercises/>

Kauranen, K. 2021. Fysioterapeutin käsikirja. 4. Uudistettu painos. Helsinki: Sanoma Pro Oy.

Mäenpää, H. 2018. CP-vamma. Teoksessa Lastenneurologia (toim. Pihko, H., Haataja, L. & Rantala, H.) Helsinki: Duodecim. E-kirja.

Suomen CP-liitto ry. 2021. Kun lapsella on CP-vamma.

Kattavamman lähdeluettelon löydät opinnäytetyön raporttiosuudesta.



Harjoitteita arjen keskelle

**KOTIHARJOITTELUOPAS 2-4-VUOTIAALLE
LAPSELLE, JOLLA ON HEMIPLEGIA**





Kiitokset

Iso kiitos kuvissa esiintyvälle lapselle ja hänen huoltajilleen yhteistyöstä. Kiitos myös työelämäkumppani Mehiläinen Tutoris Oy:lle, sekä muille osallistuneille perheille ja ammattilaisille, joiden kanssa olemme saaneet työtä toteuttaa, ja joilta olemme saaneet toiveita ja näkemyksiä koskien oppaan sisältöä.

Erityiskiitos Mehiläinen Tutoris Oy:n Tampereen toimipisteen lasten kuntoutuksen tiimivastaavalle Anu Ristimäelle kokemustiedon jakamisesta ja tuesta oppaan rakentamista koskien.

Tekijät

Laura Akkanen ja Tiia Hovilainen. 2023.
Tampereen ammattikorkeakoulu.
Fysioterapeutin tutkinto-ohjelma.

Opas on toteutettu osana opinnäytetyötä "2-4-vuotiaan lapsen hemiplegia - opas kotiharjoitteluun". Opinnäytetyön raporttiosuuden löydät sivuilta theseus.fi hakemalla työn tai tekijöiden nimellä.

Ruokailutilanteessa yläraajojen hienomotoriikan lisäksi erityisen tärkeää on hyvä, symmetrinen istuma-asento, jonka avulla lapsen on helpompi käyttää kumpaakin yläraajaa ruokailun yhteydessä.

Hyvä ruokailuasento on sellainen, joka tukee lasta riittävästi. Tarpeellisen tuen avulla lapsi pystyy säilyttämään rentouden, jonka kautta yläraajojen hyödyntäminen ruokaillessa helpottuu.

Asentoon vaikuttaa esimerkiksi tuolin malli, istuinsyvyys ja jalkatuen korkeus. On olemassa paljon eri tavoin säädettäviä tuoleja, joita kannattaa ehdottomasti hyödyntää.



Päivittäin lapsen kanssa tulee kuljettua erilaisista ovista. Nämä mahdollisuudet kannattaa hyödyntää siten, että lapsen annetaan avata ovi itsenäisesti.

Ovien aukaisu kehittää lapsen työntösuuntaista voimantuottoa koko vartalon osalta. Lisäksi siinä kehittyäsymmetrisen voiman tuottaminen, kun avaamiseen hyödynnetään molempia ylä- ja alaraajoja.



Sisällysluettelo

Lukijalle	4
Oppaan käyttö	5

Hemiplegia 6

Mitä ja miksi on tärkeää harjoitella?	7
---	---

Leikkiminen 8

Leikkiasennot	8
---------------------	---

Kotiharjoitteet 10

Sisällä tehtävät harjoitteet	10
Ulkona tehtävät harjoitteet	13
Erlaisia ratavariaatioita	16
Liikkuvuuden ylläpitäminen	18

Pukeutuminen ja riisuutuminen	20
Päivittäiset toiminnot	21

Kiitokset	23
Oppaan tekijät	23
Lähteet	24

Lukijalle

Tämä opas on suunniteltu tukemaan 2-4-vuotiaan lapsen, jolla on hemiplegia, harjoittelua ja motorista kehitystä erityisesti alaraajojen ja keskivartalon osalta. Opas on tarkoitettu lapsen kanssa päivittäin toimiville henkilöille.

Oppaassa annetaan vinkkejä, miten lapsen motoristen taitojen kehittymistä voidaan tukea arjessa. Tarkoituksena ei ole tehdä kaikkia harjoitteita kerrallaan, jolloin harjoittelu kuormittaisi lapsen arkea liikaa.

Harjoitteet ovat suunniteltu arkeen sisällytettäväksi ja välineistö on helposti sovellettavissa. Uusien liikemallien ja taitojen oppiminen vaatii paljon toistoja, joten arjessa toteutettu harjoittelu on merkittävässä roolissa lapsen kehityksen kannalta.

Opas on koottu osana opinnäytetyötä, joka on tehty yhteistyössä Mehiläinen Tutoris Oy:n kanssa. Myös kohderyhmän toiveita on otettu huomioon oppaan sisältöä suunniteltaessa. Kattavampaa tietoa aiheesta ja laajemman lähdeluettelon löydät opinnäytetyöstä osoitteesta theseus.fi nimellä "2-4-vuotiaan lapsen hemiplegia - opas kotiharjoitteluun".



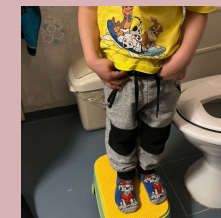
K
E
N
G
Ä
T

Kenkiä puettaessa aikuinen pitää kenkää esillä ja pyytää lasta pujottamaan jalan kenkään. Tämä onnistuu painoa siirtämällä ja puettavaa jalkaa nostamalla. Seisoma-asennossa puettaessa harjoitetaan samanaikaisesti lapsen tasapainoa. Tuki kannattaa kuitenkin olla saatavilla.

Harjoittelu kannattaa aloittaa tarrallisilla tai pikalukon omaavilla nauhallisilla kengillä, jotta lapsen on helpompi kiristää ja kiinnittää kengät itse. Tarrojen tai nauhojen kiinnitys on hienomotoriikkaa vaativa suorite, joka lasta kannustetaan tekemään hemiplegiapuolen kädellä.

Päivittäiset toiminnot

2-4:n ikävuoden aikana lapsi alkaa harjoittelemaan vaippojen käytön sijaan vessassa käyntiä. Vessareissuilla haasteeksi voi tulla housujen riisuminen alas tarpeeksi ajoissa. Sen vuoksi housujen laskemista on hyvä harjoitella jo etukäteen ilman vessahätää.



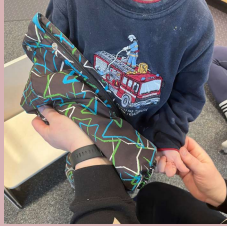
Alaosan laskemista helpottaa se, että ote alaosan sivuilta on symmetrinen. Tähän vaaditaan hyvää tarttumaote alaosan (ja vaipan) yläosasta myös hemiplegiapuolen kädellä. Käynnin jälkeen takaisin pukeminen toteutetaan samalla tavalla hyödyntämällä symmetristä otetta alaosan yläreunasta.



W
C

Pukeutuminen ja riisuutuminen

YLÄOSA



Takin vetoketjuun voi kiinnittää jonkin esineen, johon on helpompi tarttua

Yläosaa puettaessa hemiplegiapuolen käsi on suositeltavaa pujottaa hihaan ensin, sillä hemiplegiapuolen yläraaja on usein jäykempi. Riisuttaessa järjestys on päinvastainen.

Vetoketjun avaamista ja sulkemista voidaan harjoitella niin, että lapsella on ote vetoketjusta hemiplegiapuolen kädellä tai molemmilla käsillä, mutta aikuinen ohjaa omalla kädellään vetoa ylös-/alaspäin.



ALAOSA

Alaosan pukeminen istuen on turvallisinta. Sukkia pukiessa lapsi voi nostaa puettavan jalan toisen päälle tai penkille helpottaakseen pukemista. Housuja puettaessa pujotetaan hemiplegisen puolen alaraaja ensin, sillä se on usein jäykempi. Riisuttaessa toimivampi puoli riisutaan ensin.

Tärkeää alaosia puettaessa on se, että lapsi tarttuu vaatekappaleista molemmiin käsiin ja vetää niitä päälleen tai pois päältä molemmilla käsillä samanaikaisesti.

Oppaan käyttö

Opas on suunniteltu 2-4-vuotiaille lapsille, mutta harjoitteet voivat sopia yksilöllisesti myös nuoremmille tai vanhemmille lapsille. Opas ei korvaa yksilöllistä fysioterapeutin antamaa ohjausta ja neuvontaa, mutta toimii monipuolisen harjoittelun tukena. Tarvittaessa voit kysyä lisätietoa lapsen omalta fysioterapeutilta.

Lapsen kanssa keskusteltaessa ei ole tarpeen korostaa puolieroja vaan käyttää puheessa esimerkiksi oikeaa ja vasenta puolta. Tässä oppaassa on kuitenkin selkeyden vuoksi käytetty termejä **hemiplegiapuolen ylä- ja alaraaja** sekä **toimivampi ylä- ja alaraaja**.

Oppaassa esiintyvät kotiharjoitteet kehittävät monipuolisesti lapsen motorikkaa. Harjoitteiden yhteyteen on merkitty symbolit, jotka kuvaavat leikkien tavoitetta toimintakyvyn kannalta. Symbolit on kuvattu alla:



Liikkuvuus



Lihัสvoima



Yläraajojen hienomotoriikka



Tasapaino

Hemiplegia

Hemiplegialla tarkoitetaan yleensä Cerebral Palsy (CP) -oireyhtymän alatyyppejä, joka ilmenee kehossa toispuoleisena toiminnanvajeena. Toimintahaitat esiintyvät saman puolen ylä- ja alaraajassa toisen raajaparin toimiessa yleensä normaalisti. Haitat painottuvat usein enemmän yläraajan toimintoihin, mutta oireilu voi olla myös alaraajapainotteista.

Lapsen kanssa on tärkeää toimia siten, että hänen annetaan tehdä mahdollisimman paljon itsenäisesti. Arjen toiminnassa tulisi tukea hemiplegiapuolen hyödyntämistä esimerkiksi ruokaillessa, pukiessa ja pesuilla. Tämä tarkoittaa sitä, että hemiplegiapuolelle tarjotaan aistiärsyksiä ja tekemistä mahdollisimman paljon.

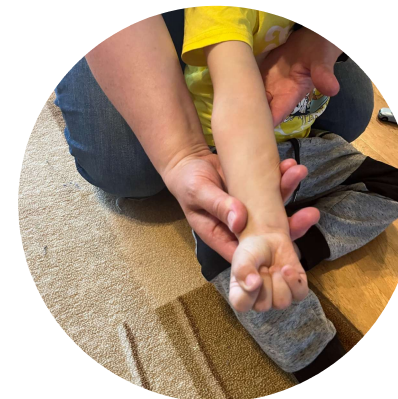
Harjoittelussa sekä arjen päivittäisissä toiminnoissa on tärkeää muistaa hemiplegiapuolta aktivoivat alkuasennot ja kehon symmetria liikkeen aikana. Lisää tärkeitä harjoittelussa huomioon otettavista asioista on seuraavalla sivulla.



Aikuinen voi käydä yläraajojen liikeradat läpi passiivisesti ilman keppiä. Tärkeimmät liikesuunnat ovat olkanivelen koukistus, eli vienti etukautta ylös...



...olkanivelen sisä- ja ulkokierto (kuvassa ulkokierto)...



...sekä kyynärnivelen sisä- ja ulkokierto (peukalon kääntö sisään ja ulospäin muu raaja suorana).



Liikkuvuuden ylläpitäminen

Osa liikesuunnista ovat sellaisia, jotka eivät välttämättä toteudu spontaanisti leikkien lomassa ja siksi niitä on ajoittain tärkeää toteuttaa erikseen harjoitellen. Liikkuvuusharjoittelua voidaan toteuttaa aktiivisesti, jolloin lapsi tuottaa liikkeen itse, tai passiivisesti, jolloin aikuinen tuottaa liikkeen lapsen raajojen ollessa rentona. Alla esimerkkejä liikkuvuusharjoittelusta.

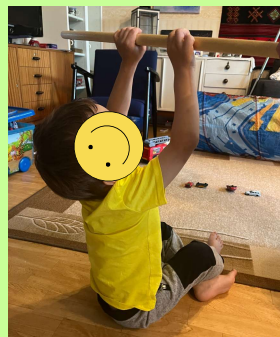


Seisten nilkkojen liikkuvuutta voidaan harjoittaa niin, että lapsi seisoo päkiöillään korokkeen päällä ja painaa kantapäitään kohti lattiaa tai ohjaajan käsiä.



Kuvan esimerkiasennossa nilkkaa passiivisesti koukistettaessa myös muu alaraaja on suorana, jolloin takareidet ovat venytyksessä.

Olkanelven liikkuvuuden ylläpitämiseen harjanvarsi tai maila on hyvä työkalu. Lapsen pitäessä kiinni kepeistä aikuinen voi liikuttaa keppiä eri liikesuuntiin.



Mitä ja miksi on tärkeää harjoitella?

Liikkuvuus

Liikkuvuuden harjoittamisen tavoitteena on ylläpitää mahdollisimman laajoja liikeratoja. Liikkuvuutta voidaan pitkälti ylläpitää aktiivisten liikkeiden ja leikkien kautta. Kaikkia liikesuuntia lapsi ei välttämättä toteuta leikkien lomassa, jonka vuoksi niiden harjoittaminen myös erikseen on tärkeää.

Lihisvoima

Lihisvoimaharjoittelun on todettu lisäävän tehokkaasti ja turvallisesti lihasvoimaa ja suorituskykyä, joka osaltaan vaikuttaa positiivisesti muun muassa henkilön kävelynopeuteen, liikkuvuuteen ja karkeamotorisiin toimintoihin. Lasten lihasvoimaharjoittelu tapahtuu pääosin erilaisten toiminnallisten harjoitusten ja leikkien kautta.

Tasapaino

Tasapainoa on tärkeää harjoittaa mahdollisimman vakaan liikkumiskyvyn saavuttamiseksi. Hyvä tasapaino edistää lapsen itsenäisyyttä ja turvallisuutta liikkuesssa ja antaa varmuutta esimerkiksi epävakailla alustoilla, kuten metsässä tai liukkaalla maalla.



Leikkiminen



Leikkiminen on lapselle luontaista ja se on paras ja monipuolisin kehitystä tukeva oppimiskeino. Leikkimisen kautta lapsi oppii paljon uusia merkityksellisiä taitoja, kuten sosiaalisia, motorisia ja kognitiivisia taitoja. Harjoitteet on suositeltavaa pukea leikeiksi sillä leikkiminen on yleensä lapsien mielestä motivoivaa ja miellyttävää. Kiinnitettäessä huomiota leikin ominaisuuksiin, kuten leikkiasentoihin sekä leikin aikana tapahtuviin liikesuuntiin ja -laajuuksiin, harjoitteiden tekeminen tapahtuu lähes huomaamatta.

Leikkiasennot

Lapsi, jolla on hemiplegia, hakeutuu usein itselleen tyypillisiin asentoihin, joissa painopiste keskittyy toimivammalle puolelle kehoa. Siksi on tärkeää, että lasta ohjattaisiin symmetrisiin asentoihin, joissa painopiste viedään osittain tai kokonaan myös hemiplegiapuolelle.

Seuraavalle sivulle kootut asennot on valittu siten, että ne tukevat kehon symmetriaa, hemiplegiapuolen huomioimista ja liikkuvuuden ylläpitämistä. Osassa asennoista on huomioitu myös tukeutuminen hemiplegiapuolen ylä- tai alaraajaan, joka vaikuttaa lihasjänteyteen alentaen sitä hetkellisesti. Tukeutumisen avulla saadaan myös kuormaa nivelille ja luustolle, jonka avulla ne vahvistuvat.

Erilaiset liikkumistavat radalla

Rata voi sisältää tavoitteesta riippuen erilaisia kulkutapoja, kuten viivojen välissä kulkemista, suorita ja mutkaisia reittejä, vuorotahtisia askelmerkkejä, hyppyjä tai vaikka karhukävelyasennossa mentäviä askelmia.

Kulkureittejä voidaan muodostaa maahan esimerkiksi naruilla tai ulkona katuliiduilla.



Tasapainoelementit



Tasapainoa voidaan harjoittaa sisällyttämällä radoille tasapainoelementtejä, kuten erikokoisia tai -tuntuja alustoja. Alustoja aseteltaessa tasaisin välimatkoin voidaan kehittää myös symmetristä askellusta.

Tyynyt ovat alustana pehmeitä ja epävakaita kuin lattia ja niitä löytyy usein myös monessa eri koossa. Pahvista voi askarrella erikokoisia "jalanjälkiä" joiden päälle lapsi yrittää astua, jolloin askeleelle tavoiteltu pinta-ala pienenee.

Motoriikkaa harjoittavat elementit



Motoriikkaa ja lihasvoimaa harjoittavia elementtejä ovat esimerkiksi konttausta, hyppimistä tai kiipeämistä vaativat esteet. Tällaisia esteitä voi muodostaa helposti esimerkiksi eri korkuisista tuoleista tai muista huonekaluista.



Erilaisia ratavariaatioita

Erilaisien ratojen avulla voidaan harjoittaa monipuolisesti ja hausalla tavalla mm. motorikkaa, kehonhallintaa, liikkuvuutta, symmetriaa, lihasvoimaa ja tasapainoa.

Ratoja on mahdollista muodostaa paljon erilaisia ja niitä voidaan rakentaa esimerkiksi seinälle tai maahan. Alle on koottu muutamia esimerkkejä ratoihin sisällytettävistä elementeistä, joita voi yhdistellä tai muokata haastavammaksi lapsen kykyjen mukaan, jolloin saadaan aikaan useita toisistaan erilaisia ratoja ja leikki pysyy mielekkäänä.

Leikkirata seinälle



Lelua liikuttaessa saadaan aikaan keskilinjän ylityksiä.

Leikin tavoitteena on ylläpitää yläraajojen liikelaajuuksia, sekä kehittää voimantuottoa ja yläraajojen hienomotoriikkaa. Sen vuoksi rataa kannattaa sisällyttää eri muotoja ja korkeuksia.

Leikkirata voi olla esimerkiksi autorata tai leikkihevosen esterata.

Rata piirretään paperille ja kiinnitetään seinään sellaiselle korkeudelle, että lapsi joutuu kurottelemaan ylöspäin pysyäkseen radalla. Rataa piirrettäessä vain mielikuvitus on rajana ja sen voi piirtää yhdessä lapsen kanssa.

Tärkeää olisi, että lapsi käyttäisi lelua liikuttaessa nimenomaan hemiplegiapuoltaan. Lelut voivat olla myös molemmissa käsissä, jolloin liikkeestä saadaan kaksikästäistä ja symmetrisempää.

Leikki kannattaa aloittaa helpommalla radalla, jossa käännökset ovat loivempia ja suoraa tietä on enemmän. Haastetta voi lisätä lisäämällä mutkia tai silmukoita.



Polvi-istunta



Toispolviseisonta



Risti-istunta



Tukeutuminen



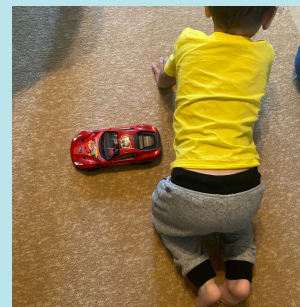
Keskilinjän ylittäminen



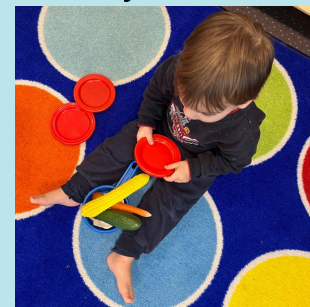
Kyykky



Konttausasento



Täysistunta



Kotiharjoitteet

Oppaan harjoitteet on valittu siten, että ne kehittäisivät mahdollisimman monipuolisesti lapsen, jolla on hemiplegia, toimintakykyä. Harjoitteissa keskitytään kokonaisvaltaisesti koko vartalon harjoittamiseen, mutta osa niistä on hienomotorisempia liikkeitä vaativia ylä- tai alaraajoille kohdistettuja harjoitteita.

Esineiden kurottelu seinältä



Sinitarran/teipin irrottaminen kehittää sorminäppäryyttä!



Harjoitteen tavoitteena on esineestä tarttumisen ja irrottamisen, sekä tasapainon kehittyminen.

Harjoituksessa kiinnitetään sinitarralla tai teipillä seinään esimerkiksi leluja tai laminoituja kortteja. Alkuasentona on symmetrinen seisoma-asento, jossa paino jakautuu molemmille alaraajoille. Tarkoituksena on, että lapsi kurkottaa ylös ja alas, sekä tarttuu esineisiin saadakseen ne irti seinästä. Kurkotuksia tehdään molemmilla käsillä suoraan ja ristikkäissuuntiin, jolloin tapahtuu keskilinjän ylityksiä ja painonsiirtoja alaraajalta toiselle.

Leluja voi kiinnittää niin ylös, että lapsi joutuu nousemaan varpailleen saadakseen otteen lelusta.

Lisää haastetta?

Lapsi voi seistä esimerkiksi tyynyn tai muun pehmeän esineen päällä tasapainon haastamiseksi.

Pienet lumipallot



Lumipallojen pyörytys käsin on kaksikäätistä toimintaa, jossa tavoitteena on tuoda yläraajat symmetrisesti keskilinjaan ja tuottaa niillä samansuuruista voimaa pallon muodostamiseksi.

Myös oikealla kuvassa näkyvän lelun kanssa tarvitaan samanlaista voimantuottoa.



Isot lumipallot



Isoa lumipalloa pyöritettäessä tavoitteena on tuottaa työntösuuntaista voimaa koko vartalosta. Alaraajoilla vauhtia työntäessä lihasvoima niissä kehittyy ja samalla harjoitetaan myös keskivartalon hallintaa.



Pulkan vetäminen



Pulkan vetäminen on hyvä ja monipuolinen harjoite, jonka tavoitteena on, että lapsi tarttuu vetimestä molemmilla yläraajoilla ja hyödyntää niiden voimaa vetääkseen pulkkaa eteenpäin. Pulkkaan voi myös yhdessä lapsen kanssa kasata lunta kuormaksi, jolloin pulkan liikuttamiseen tarvitaan enemmän voimaa.

Pulkan naruun voi kiinnittää esimerkiksi kepin tai lyhyen harjanvarren, jotta kaksin käsin tarttuminen olisi lapselle helpompaa.

Katuliiduilla piirtäminen



Katuliiduilla piirtämisen tavoitteena on kehittää lapsen motoriikkaa, sekä kahden käden työskentelyä ja symmetriaa. Katuliidut kannattaakin valita kooltaan siten, että lapsi pystyy tarttumaan niistä molemmilla käsillä, jolloin yläraajat tuodaan harjoittellessa keskilinjaan ja myös hemiplegiapuolen yläraaja osallistuu aktiivisesti toimintaan.

Lapsi voi piirtää katuliiduilla erilaisia kuvia tai lapsen kanssa voidaan yhdessä opetella esimerkiksi eri värejä ja muotoja.



Keinuminen



Keinuminen vaatii lapselta keuhonhallintaa epävakaaalla alustalla liikkeen suunnan vaihtuessa. Keinuminen sopii siis oivaksi harjoitteeksi, jossa tavoitteena on lapsen vartalonhallinnan kehittyminen.

Asennon tulisi pysyä keinuessa symmetrisenä, jolloin paino jakautuu tasaisesti molempien istuinluiden päälle ja lapsi pitää kiinni keinusta molemmilla yläraajoilla samalta korkeudelta.



Yhdellä jalalla seisominen



Harjoituksessa tavoitteena on harjoittaa tasapainoa ja alaraajojen eriytyneitä liikkeitä.

Harjoituksessa asetetaan pehmoleluja kartioiden päälle ja lapsi pyrkii pudottamaan lelut kartioiden päältä yhdellä jalalla seisten niin, että kartiot pysyisivät pystyssä.

Liikkeen aikana harjoitetaan tukijalan tasapainoa ja työskentelevän jalan eriytyneitä liikkeitä. Alaraajojen rooleja vaihdettaessa hemiplegiapuolelle tulee sekä tukeutumista ja tasapainoa, että eriytyneen liikkeen ja kordinaation harjoitusta.

Lapsi voi ottaa tukea aikuisen kädestä tai seinästä, jos harjoitus tuntuu liian haastavalta.



Kartioiden voi korvata esimerkiksi vedellä tai hiekalla täytetyillä limupulloilla!

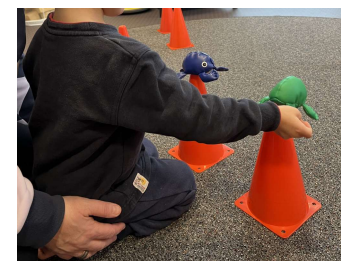


Yläraajojen hienomotoriikka



Potkuharjoituksen yhteydessä voi harjoittaa myös hemiplegiapuolen yläraajan hienomotoriikkaa. Tavoitteena on käyttää molempia yläraajoja yhdessä ja erikseen. Lelua asettaessa lapsi harjoittelee esineeseen tarttumista ja siitä irrottamista.

Harjoitteen tarkoituksena on, että lapsi asettelee leluja esimerkiksi kartioiden tai limupullojen päälle. Asettelua voidaan avustaa toimivammalla yläraajalla. Ylemmässä kuvassa on hyvä esimerkki kaksikäisestä symmetrisestä toiminnasta, jossa lelu asetetaan kartion päälle molemmilla käsillä.





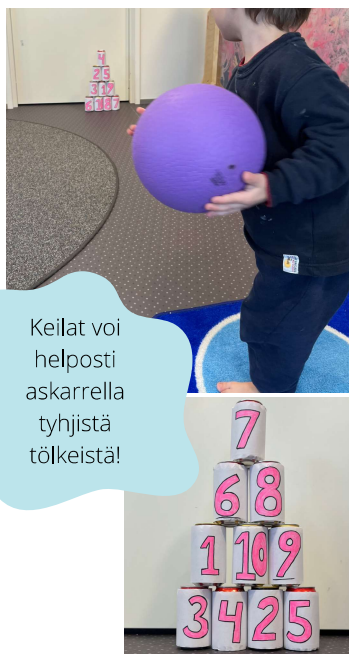
Keilaus pallolla



Keilausleikkejä voidaan toteuttaa useilla eri variaatioilla ja harjoitteen tavoitteet muovautuvat suoritettavan liikkeen mukaan. Tässä esimerkissä keiloja kaadetaan palloa heittämällä molemmin käsin, jolloin tavoitteena on kaksikäsinen toiminta ja voimantuotto koko vartalosta.

Pallo tulisi valita siten, että lapsi pystyy tarttumaan siitä molemmin käsin.

Keiloja voidaan kaataa myös potkimalla, jolloin harjoitteen tavoitteet ovat edellisellä sivulla mainitun potkuharjoituksen kaltaiset.



Keilat voi helposti askarrella tyhjästä tölkeistä!

Ulkona tehtävät harjoitteet

Ulkona leikkiminen on hauskaa ja luo lisää uusia mahdollisuuksia.

Esimerkiksi vesi ja lumi ovat elementteinä lapsia kiehtovia ja motivoivia. Tässä osiossa on esimerkkejä ulkona toteutettavista kotiharjoitteista.

Pallojen onginta



Leikkiessä kannattaa hyödyntää leikkiasentoja (s.9)!

Pallojen onginnan tavoitteena on hemiplegiapuolen yläraajan hienomotoriikan harjaantuminen.

Laajaan astiaan laitetaan vettä ja pieniä palloja tai muita leluja, joita lapsi voi nostaa kauhalla pois vedestä. Tarkoituksena on tehdä mahdollisimman paljon työtä hemiplegiapuolen yläraajalla. Symmetrian kehittämiseksi kauhat voi antaa lapselle molempiin käsiin.

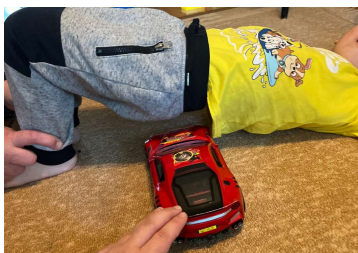
Siltaleikki



Siltaleikin tavoitteena on lihasvoiman lisääntyminen ja keuhonhallinnan parantuminen eri asennoissa.

Leikin ideana on, että lapsi muodostaa vartalollaan siltoja, joiden ali tai yli voidaan kuljettaa leluja, kuten pikkuautoja tai -eläimiä. Siltoja voi muodostaa esimerkiksi lantiota nostamalla, jolloin harjoitetaan alaraajojen lihasvoimaa.

Konttausasennossa harjoitetaan tukeutumista ylä- ja alaraajoihin, sekä keskivartalon hallintaa.



Kiipeily/portaat



Kiipeily kehittää monipuolisesti kehon hallintaa ja koordinaatiokykyä. Lasta kannattaa kannustaa vuorotahtiseen etenemiseen, jolloin liikkuminen on symmetristä ja molempia kehon puolia harjoitetaan tasaisesti. Lapsi voi kiipeillä valvotusti esimerkiksi portaissa tai puistojen kiipeilytelineissä.