

UTBILDNINGSMATERIAL 63

KOMMENTARER

RAPPORTER

UNDERSÖKNINGAR

Essi Jokinen & Janni Nieminen

BÅDA HÄNDERNA I BRUK!

Handbok till föräldrar med
barn som har hemiplegi



TURUN AMMATTIKORKEAKOULU
TURKU UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES

UTBILDNINGSMATERIAL 63

KOMMENTARER

RAPPORTER

UNDERSÖKNINGAR

Essi Jokinen & Janni Nieminen

BÅDA HÄNDERNA I BRUK!

Handbok till föräldrar med
barn som har hemiplegi



Neulaset ry
neurologisesti sairaiden lasten tukiyhdistys
www.neulaset.fi

FDUV



TURUN AMMATTIKORKEAKOULU
TURKU UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES



TARVASJOEN
Osuuspankki 

UTBILDNINGSMATERIAL VID ÅBO YRKESHÖGSKOLA 63

Åbo yrkeshögskola
Åbo 2011

ISBN 978-952-216-214-4 (tryckt)

ISSN 1457-7933 (tryckt)

Tryckort: Tampereen Yliopistopaino – Juvenes Print Oy, Tammerfors 2011

ISBN 978-952-216-215-1 (PDF)

ISSN 1796-9972 (elektronisk)

<http://julkaisut.turkuamk.fi/isbn9789522151.pdf>



TILL FÖRÄLDRARNA

Båda händerna i bruk! är riktad till föräldrar med barn som har fått diagnosen hemiplegi. Handboken är speciellt riktad till dem som har barn i åldern mellan tre och sju år.

Handboken innehåller information om rehabilitering av de övre extremiteterna och presenterar förslag på hur föräldrarna kan göra för att uppmuntra sitt barn att använda sina händer i vardagen. Utvecklandet av handfärdighet är viktigt för att barnet skall kunna undersöka sin omgivning, leka och utföra vardagliga sysslor. I handboken ger vi förslag på hur man kunde ta med barnet i olika sysslor och samtidigt stöda utvecklingen av barnets arm- och handfunktioner och hur hon eller han utnyttjar båda händerna.

Grunden för utvecklingen ligger i de vardagssituationer som barnet deltar i. Sådana situationer finns såväl i hemmet som i dagvården eller i skolan. Föräldrarna är de bästa experterna på sitt eget barn och den miljö hon eller han lever i. Det innebär att de spelar en betydande roll för barnets utveckling. Genom att göra saker tillsammans kan föräldrarna samverka till att barnet utvecklar sina färdigheter i att utnyttja båda händerna. Barnets fysiska och psykosociala utveckling i sin tur stimuleras av att hon eller han själv får delta som en aktiv aktör i vardagen. Träning tillsammans i vardagen kan i bästa fall bli en del av familjegemenskapen som alla har glädje av.



Handboken utgör en del av vårt slutarbete i ergoterapi vid Åbo yrkeshögskola år 2011. Vi tackar följande personer, företag och instanser för bidrag: Förbundet De Utvecklingsstördas Väl rf, Eila Lahti, Leena Lammi, Markkinointi Niemiset Oy, Neulaset ry, Ahti och Ritva Nieminen, OEM Finland Oy, Tarvasjoen Osuuspankki samt Helena och Pentti Turjas. Ett stort tack även till terapeuterna vid Terapicentret Regnbågen för barn och unga.

I Åbo, den 16 september 2011

Essi Jokinen & Janni Nieminen

INNEHÅLL

HEMIPLEGI OCH HANDENS ANVÄNDNING	5
Hemiplegi	5
Handfärdigheternas utveckling	6
Stöd för utvecklingen	8
SAMARBETE I VARDAGEN	10
Allmänna råd	10
Lek med händerna	14
Ta med händerna i hemmasysslor	20

HEMIPLEGI OCH HANDENS ANVÄNDNING

HEMIPLEGI

Hemiplegi orsakas av en skada i ena hjärnhalvan, närmare bestämt i hjärnans motoriska centrum. Detta leder till att symptomen framträder på den ena sidan av kroppen. Misstankar om hemiplegi kan uppstå redan då barnet är bara några månader gammalt. Misstankarna väcks av att utvecklingen sker långsammare på den ena sidan av kroppen och att barnet föredrar att använda den motsatta sidan för olika verksamheter. Hemiplegisympomen kan vara koncentrerade på alternativt den övre eller den nedre delen av kroppen. Oftast är funktionssvårigheterna svårare i de fall där symptomen huvudsakligen finns koncentrerade på överkroppen.

Hemiplegin är ofta en följd av ett Cerebral Palsy -syndrom, alltså en CP-skada. Med detta avser man ett rörelsehandikapp som uppstått som följd av en hjärnskada alternativt under fosterstadiet, under födseln eller under barnets två första levnadsår. Spasticitet hör ofta ihop med hemiplegisympomen. Det innebär att barnets muskulatur är ovanligt spänd. Svårighetsgraden på barnets spasticitet kan variera. Ofta leder den till att armen böjs vid armbågen och att handleden och underarmen vrider sig inåt. Handflatan och fingrarna kan vara böjda eller handen till och med helt knuten.

Till hemiplegi och CP-skador hör ofta också andra symptom som t.ex. gestaltningssvårigheter, kommunikationssvårigheter, inlärningssvårigheter, problem med synen samt epilepsi.

HANDFÄRDIGHETERNAS UTVECKLING

De allmänna principerna för barnets handfärdighetsutveckling utgår från att barnet utvecklar sin kontroll över axel och arm innan kontrollen över handen och fingrarna utvecklas. Dessutom framskrider inlärningen så att barnet först lär sig behärska de mer övergripande grovmotoriska rörelserna och först därefter småningom utvecklar en förmåga att planera och utföra noggranna finmotoriska rörelser.

Effektivt nyttjande av händerna kräver ett avancerat samarbete mellan handfärdigheter, tankeverksamhet och visuell gestaltning. Grunden för barnets handfärdigheter vilar på barnets läges- och kroppskontroll samt på känselsinnet och förmågan att tolka den information som kommer från de olika sinnesorganen. Dessutom påverkar ledernas rörelseomfattning och muskelstyrkan i märkbar grad hur händerna kan användas. Mångsidiga handfärdigheter omfattar förmågan att fatta tag, sträcka, bära, släppa av och hantera föremål i handen, samt av förmågan att utnyttja båda händerna.

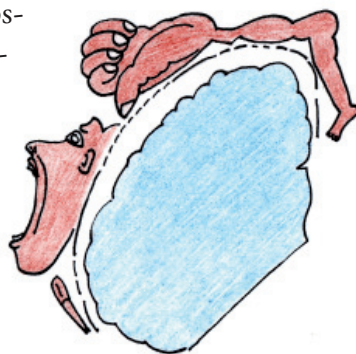
I en normal utveckling lär sig barnet först att föra båda händerna till kroppens mittlinje. Senare lär barnet sig flytta föremål från den ena handen till den andra. Småningom lär sig barnet skilja tummens och pekfingerets rörelser från andra hand- och fingerrörelser, och fatta taggreppet som utvecklas småningom till ett pincettgrepp. Barnet skall ha utvecklat ett smidigt och flexibelt samarbete mellan båda händerna före sin två-årsdag. Då har barnet uppnått en förmåga att planera sina handrörelser så att de kompletterar varandra. Denna färdighet behövs vid t.ex. påklädning.

Barn med hemiplegi har ofta svårt för att utveckla funktionerna i de övre extremiteterna. Redan i ett tidigt skede utnyttjas kanske huvudsakligen bara den ena handen t.ex. för att gripa leksaker med. Ett bruk av bägge händerna kräver mer än att utnyttja bara den ena. Barnet vänjer sig lätt vid att använda den bättre fungerande handen för sådana sysslor som barn i samma ålder normalt skulle använda båda händerna för. Det är emellertid ineffektivt att använda bara den ena handen och det tar mera tid än att utföra samma uppgift med båda händerna.

Barn med hemiplegi har ofta större svårigheter i att använda den svagare handens fingrar och handled än de har i att kontrollera axelns rörelser. Det kan vara svårt att kontrollera muskelstyrkan i fingrarna när barnet skall gripa tag i och släppa av föremål. Ett försvagat känsel-sinne i sin tur kan försvåra hanteringen av föremål med handen samt barnets förmåga att utan synstöd gestalta olika former och föremål. Handanvändningen kan också försvåras av den spasticitet som ofta följer med hemiplegin. Svårigheter i att upprätthålla en arbetsställning gör det svårare att utnyttja de övre extremiteternas för olika verksamheter, som t.ex. att äta eller kasta boll, vilka båda kräver en betydande grad av kroppskontroll. Barnets svårigheter i att använda sina händer kan leda till att handen utnyttjas i lägre grad än vad jämnåriga barn vanligtvis gör för verksamheter som kräver finmotorik. Det leder till att barnet får mindre övning i att använda händerna, vilket i sin tur fördröjer utvecklingen av hennes eller hans handfärdigheter.

Handfärdigheterna är viktiga för att barnet skall lära känna sin omgivning och kunna leka och sköta vardagssysslor. En begränsad användning av händerna har tack vare hjärnans och nervcellernas plasticitet och kapacitet att omdistribuera sig alla möjligheter att kunna både utvecklas och rehabiliteras. På den motoriska hjärnbarken har varje kroppsdel ett eget representationsområde, så även händerna.

Bilden här invid visar hur de olika kroppsdelarna är representerade på den motoriska hjärnbarken. Ju mer man använder handen, desto större växer sig dess representationsområde och desto smidigare fungerar handen i olika vardagssysslor. Därför är en regelbunden daglig träning viktig. Barnet lär sig bäst när hon eller han blir tvungen att aktivt upprepa olika verksamheter i normala vardagssituationer. Enligt forskarna sker den största utvecklingen av de funktionella handfärdigheterna hos barn med hemiplegi i åldern mellan 4-7 år. Därför är det särskilt viktigt att uttryckligen i den åldern uppmuntra barnet att använda sina händer.



STÖD FÖR UTVECKLINGEN

Uppmuntra barn med hemiplegi att använda båda händerna och erbjud händerna mångsidiga sinnesintryck. Handfärdigheterna utvecklas bäst av att båda händerna deltar i barnets aktiviteter. Därför är det viktigt att redan tidigt börja uppmuntra barnet att använda sina båda händer. Det är väl värt att uppmuntra barnet till en användning av sin svagare hand även i uppgifter där han eller hon i normala fall skulle negligera den. Trots att den svagare handen kanske inte klarar av att hantera olika föremål lika skickligt som den andra kan den ändå mycket väl fungera som en hjälphand i tvåhandsaktiviteter.

Innan man börjar öva upp förmågan att gripa och fatta tag är det viktigt att barnet viljestyrt kan öppna sin hand. Genom att uppmuntra barnet att stödja sig på den svagare handen kan man hjälpa barnet att uppnå en öppen handflata och en utsträckt handled. Samtidigt förbättras kontrollen över barnets överarm och armens och axelns muskulatur stärks. För att stöda sig på armen kan barnet t.ex. luta sig på den svagare handen mot en vägg eller ett bord med armen sträckt.

Gripförmåga och fingerrörelser övas bäst genom att barnet får hantera föremål av olika storlek, form och vikt. Låt barnet känna på olika material för att öva upp känselsinnet. Låt barnet försöka känna igen olika former med förbundna ögon och leta efter föremål bland olika material. Uppgifter som kräver proprioception (förmågan att känna kroppsdelarnas position), som t.ex. sträckningar främjar utvecklingen av barnets handfärdigheter.

Spel och lek är exempel på aktiviteter som med fördel kan utnyttjas för att utveckla barnets färdigheter i att spontant använda sin hand. Leken är för barnen en meningsfull sysselsättning. Den hjälper barnet att känna sina styrkor och svagheter och samtidigt bli medveten om sin egen kropp. Leken utvecklar dessutom barnets grov- och finmotoriska färdigheter och lär barnet mer om egenskaperna hos olika föremål och hur de kan användas. Leken ger tillfällen att uppmuntra barnet att välja sådana redskap och verksamheter som förutsätter att båda händerna deltar.

Handfärdighetsövningarna hjälper barnet till en mångsidigare användning av händerna i olika vardagssysslor. Övningar kan inkluderas i t.ex. av- och påklädningen, tvätten och olika andra vardagssysslor. Forskare har inte kunnat påvisa att någon speciell terapiform vid rehabilitering av hemiplegi skulle fungera bättre än någon annan. Det är emellertid skäl att konstatera att barnets handfärdigheter för att utvecklas kräver aktiv och daglig träning.

VARFÖR ÄR DET VIKTIGT ATT ÖVA SINA HANDFÄRDIGHETER?

- Med hjälp av övningarna växer handens representationsområde på hjärnbarken och handanvändningen blir flexiblare.
- Träningen uppmuntrar barnet att använda också den svagare handen.
- Ju mer handen används självständigt i vardagen, desto mer övning får barnet.
- Barnets verksamhet effektiveras av att barnet använder sina båda händer.
- Träning främjar handfärdigheternas utveckling speciellt i 4-7 års åldern, då de största förändringarna i handanvändning sker.

SAMARBETE I VARDAGEN

ALLMÄNNA RÅD

De övningar som beskrivs i denna handbok är valda för att stöda en utveckling i mångsidig och effektiv handanvändning. Övningarna är uppdelade i två delar. Den första delen beskriver lekar där barnet lär sig att mångsidigt använda båda händerna. I den andra delen ger vi förslag på hur handfärdighetsövningar kan kopplas till olika vardagssysslor. Bland handbokens alla övningar kan man välja dem som verkar trevliga för barnet och en själv och anpassa dem till barnets ålder och handfärdigheter.

När man tränar barnet enligt de råd som handboken ger är det viktigt att alltid ta hänsyn till barnets motivation och intresse. Det är viktigare att barnet aktivt deltar än att man strikt följer instruktionerna. Inläringen, och därmed också händernas utveckling främjas bäst av de övningar som barnet själv tycker om. Övningarna behöver inte bemästras av barnet ensam utan de kan även utföras tillsammans med en vuxen person. Övningarna kan förenklas genom att man tar olika redskap till hjälp och genom att man anpassar uppgifterna till barnets förmåga och gör saker tillsammans med barnet. Det viktigaste är att barnet och den övriga familjen uppskattar samvaron och det att man gör saker och ting tillsammans.

INNAN NI SÄTTER IGÅNG MED ÖVNINGARNA BEAKTA FÖLJANDE SAKER

Kroppskontroll är en förutsättning för att barnet skall kunna använda sina händer. Innan man börjar övningarna är det viktigt att se till att barnet sitter, står eller ligger stadigt. Vid behov kan en vuxen person stötta barnet med sin egen kropp eller t.ex. ta barnet i famnen. Ställningen bör vara så symmetrisk som möjligt och redskapen skall ligga på lämpligt avstånd från barnet. Barnet sitter stadigare om fötterna når underlaget. Placera vid behov ett stöd under barnets fötter. Barnet står stadigast med fötterna i axelbredd.



Utgå ifrån att **den svagare handen skall vara den aktiva** och att barnet beaktar båda sidorna av sin kropp. Placera **leksaker, föremålen och redskapen** på **barnets svagare sida** för att åstadkomma detta. Barnets möjlighet att få stimulering från kroppens båda sidor under övningen underlättas av detta.

Användningen av den svagare handen stöds av **träning med båda händerna**. I handbokens övningar vore det bra att försöka få barnet att använda båda sina händer både turvis och samtidigt. Den svagare handens övningar kräver flera upprepningar för att utvecklas, så det kan vara bra att ibland byta händernas roller så att den bättre fungerande handen används som hjälphand och den svagare handen får vara den aktiva.

Handanvändningen liksom färdigheten att använda båda händerna främjas av **att barnet överskrider kroppens mittlinje** under övningarna. Det innebär att barnet t.ex. använder sin vänstra hand på höger sida av kroppen. Uppmana barnet att sträcka sig och vända händerna mot den motsatta sidan.

Kontrollen över armens och muskulaturens utveckling främjas av att barnet **stöder sig på handen**. Dessutom hjälper det barnet att uppnå en öppen handflata. En öppen handflata hjälper barnet till mångsidigare sinnesintryck. Instruera barnet att då bara ena handen används stöda sig på den svagare handen så att armen hålls rak och handflatan så öppen som möjligt och så att tyngden vilar på handen. Krypläget är ett exempel på när tyngden naturligt vilar på händerna. Kom ihåg att se till att tummen inte blir under handflatan när barnet stöder sig på handen.

Kom ihåg att hålla den svagare handens **utåtrotation** i åtanke under övningarna. Den svagare handen vrids lätt inåt, och därför är det viktigt att aktivt uppmuntra barnet att vända handflatan utåt. Sträva till att träna utåtrotationen med armen rak.

Olika övningar kräver olika **grepp**. Uppmana barnet att använda sig av olika grepp på ett mångsidigt sätt då hon eller han hanterar föremål av olika storlek. Olika storlek och vikt på föremålen påverkar verksamhetens belastningsgrad. Denna handbok innehåller övningar där den andra handen tas med i övningen t.ex. genom att lägga händerna i kors, i ett så kallat **korsgrepp**. Instruera barnet att fatta tag i sin svagare hand så att den ligger under den andra och fingrarna korsar varandra.



Korsgreppet kan också fattas så att handflatorna möts och fingrarna korsar varandra. Alternativt kan barnet hålla i sin svagare knutna hand.

Före övningar som kräver noggrannhet kan det vara bra att **mjuka upp** barnets **kropp**. Uppmjukningen kan ske med hjälp av större rörelser och fartfyllda verksamheter. Utöver dem kan man t.ex. klappa och ruska om barnets händer och kropp.

Om man vill kunna öva barnet i handfärdigheter och bruk av bägge händerna är det skäl att fästa uppmärksamhet vid att **lindra** handens **spasticitet** innan man börjar övningen. Detta kan t.ex. ske med hjälp av långa sträckningar, av att barnet stöder sig på den spastiska handen, eller med hjälp av vibration. De metoderna som är bäst effektiva i varje enskilt fall är individuella. Diskutera gärna med barnets terapeut om vilka metoder som bäst kunde passa just ditt barn.

LEK MED HÄNDERNA

KÄNN DIN KROPP

Under följande övningar utnyttjar man hela kroppen mångsidigt och strävar till att förstärka barnets kroppskontroll och kroppskänedom. Under övningarna får barnet också olika sinnesintryck i hela kroppen. Under leken är det bra att sträva till så vida rörelser som möjligt, både med extremiteterna och med kroppen. Utnyttja i mån av möjlighet krypläget och uppmuntra barnet att stöda sig på den svagare handen.

Följ ledaren

Denna lek ger framför allt möjlighet att öva sträckning, kroppsrotation, hand- och fingerrörelser och andra krävande rörelser som förutsätter att händerna samverkar. Leken kan tillämpas också inom olika vardagssysslor: den vuxna föregår med exempel och barnet gör efter.

Sittlekar

Ro tillsammans med barnet. Sitt på golvet mot varandra med benen i lätt grenställning och med fotsulorna mot varandra eller i kors, eller sitt på en stol med knäna mot varandra. I sittande ställning kan man också leka att man kör bil. Låt barnet hålla i en lekratt och luta sig sidledes i kurvor och framåt vid inbromsning. Försök utmana barnets balans genom att böja och rotera kroppen i olika riktningar. Dessa lekar stöder en symmetrisk ställning hos barnet.



Ljud och kropp

Till takten av olika ramsor och sånger klappar man på och smeker olika kroppsdelar, skapar rytmer och rör sig i takt till musiken. Hjälp barnet att under leken beakta kroppens båda sidor. Klappa händer mot varandra och klappa den andra lekdeltagarens kroppsdelar. En ”high-five” (slå handflatorna mot varandra) turvis med vardera handen på olika höjd är också en bra övning som barnen ofta tycker är rolig.

Avslappning

Smekningar och tryck över kroppen hjälper barnet att känna sina kroppskonturer och att slappna av (beakta att ibland kan lätt beröring öka spasticiteten). Lugn musik och en trygg omgivning hjälper också barnet att slappna av. Prova även på att vira in er i täcken, gömma er i en egen koja eller utföra lugnande rörelser.

BOLLA

Olika bollekar ger tillfällen att överskrida kroppens mittlinje samt för händerna att samverka och utnyttja sina rörelseomfattningar. Redskap av olika storlek kräver olika handgrepp och ger barnet chanser att öva sig i att gripa tag och släppa av. Kroppskontrollen spelar en central roll i dessa lekar. Leken kan ske liggande, sittande eller stående.

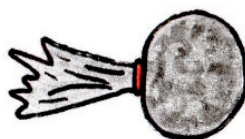
Bolla med barnet

Bär, rulla, kasta, fånga, studsa och förflytta bollar i olika storlek, material och vikt. Rulla fram bollen över olika kroppsdelar. Detta framkallar både starka och svaga sinnesintryck. En stor boll tvingar barnet att hålla i den med båda händerna.

I stället för en boll kan man använda ärtpåsar, pappersrullar, kuddar, ballonger mm. En ballong ger barnet mera tid att iaktta situationen och bereda sig på det som händer näst. Tillsammans med barnet kan man bygga en bana eller ett mål som man försöker träffa med bollen.

Svansboll

Svansbollen tillverkas t.ex. av tidningspapper. Riv pappret i små bitar, lägg in bitarna i en påse och knyt igen påsen så nära pappersmassan som möjligt. Som material för påsen passar t.ex. tyg eller något annat mjukt material. Svansbollen



kastas, snurras och förflyttas, eller barnet kan slå till den medan en vuxen person håller bollen i svansen. Håll bollen på olika höjder och låt barnet använda sina händer turvis eller slå till bollen samtidigt med båda händerna. Svansbollen är utmärkt också för kasta och fånga upp -lekar.

Klubbspel

Använd t.ex. en badminton- eller tennisracket som klubba. Plastklubborna väger mindre och kan vara lättare att använda. Man kan även själv tillverka en bobollsklubba av t.ex. tidningspapper. Med klubban kan man sedan slå och studsa t.ex. bollar, fjädrar eller hopskrynklat papper av olika storlek och vikt. Uppmuntra barnet att hålla i klubban turvis eller samtidigt med båda händerna. Den vuxna personen kan hjälpa med att hantera klubban och barnets rörelser genom att hålla klubban tillsammans med barnet.

Bollspel på bordet

Rulla, knäppa, knuffa eller peta små bollar i olika storlek till varandra över bordet. Använd båda händerna turvis och samtidigt, t.ex. genom att hålla händerna korslagda. Bordsbollspel blir lätt till en rolig tävling om man formar ett mål med sina händer. Den andra personen försöker sedan få bollen i mål.

Bowling

Fäll omkull föremål med t.ex. en boll, en ärtpåse eller en pappersrulle. Som käglor kan man använda t.ex. vattenflaskor (fyllda med vatten eller sand för olika vikt). Bowling i bowlinghallen är också en trevlig gemensam sysselsättning för både den vuxna och för barnet. Bowlinghallarna lånar ut olika slags hjälpmedel som stöder användning av båda händerna.

SYSSLA OCH PYSSLA

Olika sysslor gör det möjligt att mångsidigt öva olika handfärdigheter. Hantering av redskap med olika vikt och storlek främjar utvecklingen av olika grepp och förmågan att kunna bedöma vilken styrka som behövs. Olika material erbjuder varierande sinnesintryck. Ofta kräver sysslorna samverkan mellan båda händerna. Sysslorna ger barnet tillfälle att öva sig att använda sin svagare hand som hjälphand. Med den svagare handen kan barnet t.ex. hålla pappret på plats medan den andra handen ritar. I mån av möjlighet borde man uppmuntra barnet att stöda sig på den svagare sidan i de olika sysslorna.

Riva och pressa tidningspapper

Att riva och pressa tidningspapper och pressa samman dem till små bollar är en bra träning i att använda båda händerna, att gripa tag och att släppa av. De hopskrynklade pappersbollarna duger bra för tillverkning av t.ex. en svansboll för olika lekar och spel.

Rita, måla och färglägga

Det kan vara lättare att måla med fingerfärger än att rita och måla med krita, penna eller pensel. En målad hand fungerar bra som stämpeldyna för att trycka bilder på papper med. Detta ger också en utmärkt möjlighet att öva sig på fingrarnas separata rörelser. Det sker t.ex. genom att man trycker upp figurer på ett papper med pekfingerstoppen. Se till att barnet använder sin hand för att hålla pappret på plats med sin hand när hon eller han ritar och färglägger. Den vuxna kan också rita bilder på ett papper medan barnet håller i det. Man kan t.ex. låta barnet gissa sig fram till vad man ritar.

Klippa och limma

Att klippa med sax kräver samverkan mellan båda händerna. Håll vid behov pappret på bordet så att den del man klipper ut ligger utanför bordskanten. Då behöver man inte hålla arket i luften och det är lättare att hålla pappret på plats. Man kan också använda en hålstans för att

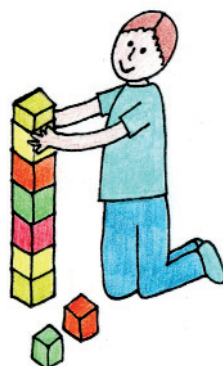
ta ut former ur pappret. Den kan vara lättare än att använda än en sax. Uppmana barnet att utnyttja båda händerna med hålstansen. Barnets finger, en pensel eller en limsticka passar utmärkt för att sprida lim med. Klistermärken, tejp och olika figurer är också fina redskap för leken.

Gör paket

Att slå in mjuka och hårda föremål och att öppna paket är trevliga övningar att utföra tillsammans. Det ger barnet tillfälle att mångsidigt utnyttja båda händerna. Fäst och avlägsna tejp, hjälps åt (med pekfinger) att knyta en rosett, öppna snören och dekorera paket.

Byggande

Bygg med klossar, Lego eller byggleksaker. Pussel och uppblåsbara leksaker är också bra. Uppmuntra barnet att utnyttja båda händerna turvis till att plocka bitar och delar från olika håll.



Trä upp pärlor

Träd upp pärlor, makaroner, knappar, ringformade flingor etc. på en tråd, ett band eller en pinne. Den vuxna och barnet kan hjälpas åt genom att tillsammans hålla i tråden eller pinnen.

Sy

Använd ett sömnadsset eller råntyg. Det finns sömnadsset med t.ex. en trubbig och tjock nål för barn. Ett bra sätt att öva upp samverkan mellan båda händerna är även att rulla upp en tråd eller ett band.

UTMANA HÄNDERNA

Följande övningar kräver mångsidiga rörelser och grepp i arm, handled, handflata och fingrar. Differentiering av olika föremål och former förutsätter känsselförmåga, t.ex. när man letar efter föremål i sanden.

Gissningslek

Barnet gömmer ett föremål i sin handflata och ber den vuxna gissa i vilken hand föremålet ligger gömt. Uppmana barnet att sträcka fram armarna och vända handflatorna uppåt när hon eller han öppnar handflatorna.

Leta föremål

Göm föremål av olika storlek och form i sand, mellan små stenar eller t.ex. mellan tidningar. Alternativt kan föremålen gömmas i en låda eller en påse som är fylld med torra makaroner, ris eller torra ärter, eller leta efter föremålen i vatten eller tvålskum. Instruera barnet att leta fram ett föremål i sänder.

Känn på föremål, former och material

Låt barnet känna på föremål av olika form och vikt och försöka känna igen dem med förbundna ögon. Be barnet gissa sig fram till vad föremålet i handen är eller vilken form det har innan hon eller han öppnar ögonen. Föremålen och materialen kan vara grova, mjuka, släta, håriga, hårda eller ojämna.

Armbrytning

Bryt lekfullt arm med barnet, turvis med höger och vänster hand. Armbrytning kan utföras sittande, stående eller liggande.

Tumbrottning

Syftet med tumbrottning är att få den andra spelarens tumme fångad under den egna tummen medan de andra fingrarna hålls i krokgrepp om den andra spelarens fingrar. Tumbrottning är ett krävande spel som förutsätter mångsidiga tumrörelser.

HÄNDERNA MED I HEMMASYSSLORNA

ALLDAGLIGA AKTIVITETER

De alldagliga aktiviteterna är utmärkta verksamheter för att träna en samtidig användning av båda händerna. De ger barnet tillfälle att beakta kroppens båda sidor eller att t.ex. sträcka händerna upp till hjässan eller ner till tårna. Detta stöder utvecklingen av barnets kroppskontroll och kan bidra till att barnet använder sin svagare hand i sysslorna. Aktiviteterna kan utföras sittande eller stående, men ställningen måste vara stadig och symmetrisk.

Handtvätt

Tvåla och gnugga händerna tillsammans, massera den ena handen med den andra och tvätta också armarna. Uppmana barnet att hålla handflatan uppåtvänd och armen utåtrotterad när hon eller han håller upp tvål i handflatan. En nagelborste kan ge upphov till nya sinnesintryck.

Duscha

Låt barnet tvätta och tvåla in sig själv över hela kroppen, använda tvättsvamp och sträcka sig för att tvätta tårna i duschen. Uppmuntra gärna till samtidig och turvis användning av båda händerna.

Tvätta håret

Be barnet om hjälp vid hårtvätten, t.ex. att trycka ut schampo ur flaskan, och att massera sitt hår med båda händerna och skölja ur håret med hjälp av händerna.

Borsta tänderna

Båda händerna måste delta då barnet trycker ut tandkräm ur tuben. Det kan vara lättare att hålla i tandborsten om den är utrustad med ett tjockt handtag. Uppmuntra barnet att stöda sig på den svagare handens handflata under borstningen.

Klä på sig

Låt barnet dra på sig byxor, strumpor och mössa med båda händerna. En mera krävande uppgift men samtidigt en bra övning är att knäppa knappar och dra igen dragkedjor. Knyt skosnören och fäst kardborreband med hjälp av båda händerna. Man kan även öva att fästa kläder genom att använda dockkläder, som kan vara lättare då kläderna inte är på den egna kroppen.

I KÖKET

Kökssysslorna ger tillfälle till mångsidig träning av olika handgrepp. Det är viktigt att fästa uppmärksamhet vid barnets arbetsställning. Sysslorna kan utföras antingen sittande eller stående. Försök uppmuntra till överskridning av kroppens mittlinje genom att barnet sträcker sig och vrider kroppen över mittlinjen åt båda hållen under utförandet. I alla dessa sysslor är det viktigt att uppmuntra barnet att använda båda händerna, men också att använda händerna turvis. I de sysslor där bara den ena handen används kan man uppmuntra barnet att stöda sig på den svagare handens öppna handflata.

Måltiden

Uppmuntra barnet att använda båda händerna under måltiden genom att t.ex. hålla i tallriken med den ena handen medan den andra äter, eller att hålla i muggen med båda händerna.

Ät med händerna

Torra flingor, grönsaker, frukter och andra tilltugg fungerar bra för detta ändamål. Även när man skalar frukter måste båda händerna samverka. Uppmuntra barnet att använda båda händerna turvis och fäst särskild uppmärksamhet vid att barnet använder den svagare handen.

Torka bordet

Låt barnet torka av bordet med trasan i båda händerna, t.ex. i ett så kallat korsgrepp. Uppmana barnet att sträcka sig åt båda hållen och så långt framåt som möjligt.

Duka bordet och städa undan

Låt barnet hjälpa till vid dukningen. Gafflar och knivar kan bäras till bordet t.ex. på en bricka så att barnet håller i brickan symmetriskt med båda händerna. Eller låt barnet ordna till en tebjudning med sina egna plastkärl.

Sortera bestick

Ge barnet i uppgift att lägga gafflar, knivar och skedar på sina rätta platser. Uppmuntra barnet att fatta tag i besticken turvis med båda händerna.

Plocka ur matkassarna

Be barnet lyfta föremål ur matkassen t.ex. till bordet turvis med båda händerna genom att sträcka sig från ena sidan till den andra osv. Barnet kan t.ex. hålla i kassen med ena handen och lyfta upp föremål ur den med den andra. Man kan också göra det hela till en gemensam lek i vilken varje deltagare bildar en del av kedjan från kassen till skåpet. På det sättet får barnet använda båda händerna, den ena för att ta emot och den andra för att ge vidare saker.

Diska och torka kärlen

Diskandet kräver samverkan mellan båda händerna. Dessutom ger sysslan barnet olika sinnesintryck. Ifall det är svårt att använda båda händerna för att diska kan det vara trevligt att diska tillsammans med någon annan: en vuxen person håller kärlen och barnet tvättar/torkar av dem, eller tvärtom. Man kan också låta barnet diska plastkär.

Laga mat

Att fungera som hjälpkock passar barn i alla åldrar. Låt t.ex. barnet röra om i maten eller blanda ihop ingredienserna. Om man t.ex. skär upp grönsaker tillsammans med barnet är det bra att se till att hon eller han stöder sig på den svagare handens öppna handflata.

Baka

Låt barnet kavla, knåda eller vispa degen. Använd olika rörelser t.ex. för att göra runda bullar, smörja bullarna, trycka ut pepparkakor och skrapa deg ur kärlet.



Matlagningslekar

Modellera är ett utmärkt material för matlagningslekar. Det kan användas på samma sätt som deg. Modelleran kan knådas, rullas, pressas ihop och dras ut. Av modellera kan man göra olika pajer, bullar och kakor, eller t.ex. djurfigurer för olika lekar. Använd små föremål som knappar, gem och mynt som byggredskap. Modelleran kan bearbetas med t.ex. brödkavel, pepparkaksformer, äggskärare eller redskap speciellt avsedda för modellering.

En visp är också ett bra redskap för matlagningsleken. Med den kan man blanda och vispa t.ex. tvålatten, mjöl, frön och kli.

Med **en mortel** får barnet tillfälle att använda båda händerna för att krossa t.ex. kryddor, eller till och med till att knäppa bubbelplast.



Kylskåpsmagneter

Låt barnet placera och ordna på magneterna på olika höjd och i olika form på kylskåpsdörren. Magneterna är bra också för att fästa minnes- och uppgiftslappar på dörren med.

TVÄTT OCH STÄDNING

Tvätt- och städsysslor utvecklar händernas rörelseomfattning och proprioception genom att barnet får jobba på olika höjd och i olika ställningar. Det är viktigt att barnet får tillfälle att använda sina händer på alla nivåer och även så att rörelseomfattningens gränser nås genom att kroppens mittlinje överskrids.

Knuffa på och dra tvättkorgen

Be barnet flytta på tvättkorgen eller tvättpåsen genom att knuffa eller dra den längs golvet.

Uppmuntra barnet att använda sig av båda händerna. Uppmana om möjligt barnet till en symmetrisk ställning.



Vrid och skaka ur tvätt

Låt barnet vrida eller pressa ur våt tvätt med båda händerna. Det ger övning i att samtidigt använda båda händerna. Låt barnet skaka ur tvätten med båda händerna och på olika höjd (ovanpå huvudet och på midjehöjd). Anpassa övningen med tvätt av varierande vikt.

Vik och sortera tvätt

Ta barnet med som hjälp vid sortering och vikning av tvätten.

Häng tvätten på tork

Låt barnet ta ur tvättmaskinen, räcka tvätten åt den som hänger upp eller hänga tvätten själv. Klädnypona är bra redskap för gripövningar. Barnet kan dessutom få plocka klädnypon ur en påse turvis med båda händerna.

Torka damm av ytor och föremål

Håll föremålet med den ena handen medan den andra torkar.

Dammsuga och sopa golven med båda händerna och på olika sidor av kroppen, längre bort och närmare.

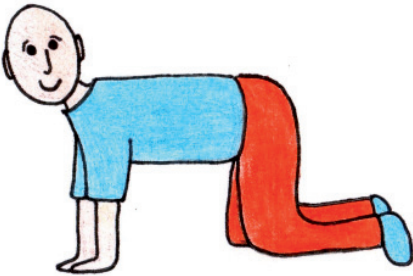
Låt barnet piska mattor på olika höjder och hålla mattpiskan med en hand eller med båda händerna.

UTELIVET

Det är lätt att lägga till uppgifter med både stor och liten handbelastning i de flesta utesysslor. Utearbeten kan utföras i olika arbetsställningar, men en symmetrisk och stadig arbetsställning underlättar användningen av båda händerna. Låt barnet hålla verktygen med båda händerna, och när barnet jobbar bara med den ena handen kan man uppmana henne eller honom att stöda sig på den svagare sidan. I t.ex. sand lekar är det bra att uppmuntra barnet att leka i krypläge så att tyngden vilar på händerna.

Vattna blommor med vattenkanna, mugg, hink eller vattenslang. Uppmuntra gärna barnet att hålla i redskapet med båda händerna.

Rensa ogräs med händer eller trädgårdssax. I krypläge stöder sig barnet naturligt på den svagare handen och handflatan hålls öppen. En större trädgårdssax uppmuntrar barnet att utnyttja båda händerna.



Bär på, flytta och placera stora och små stenar. Barnet kan t.ex. placera ut stenar i en blomrabatt eller bära dem från ett ställe till ett annat. Uppmuntra barnet att använda båda händerna turvis och samtidigt.

Sprid ut grus

Låt barnet sprida grus från en hink både med en hand och med båda. Barnet kan också hålla hinken med den ena handen medan gruset sprids med den andra.

Sopa

Låt barnet hålla borsten med båda händerna och uppmuntra henne eller honom att sträcka sig åt båda sidorna av kroppen. Uppmana barnet att fatta borsten så att handen inte är inåtroterad.

Låt barnet räfsa och kratta

Uppmana barnet att byta sida och sträcka sig med räfsan för att räfsa ihop löv som ligger nära och längre bort. Låt barnet lyfta lövhögar i skottkärran med hjälp av en räfsa eller något annat redskap.

Låt barnet skjuta fram en skottkärra med varierande lasttyngd. Armmuskulerna får träning och skottkärran hjälper till att hålla barnet i en symmetrisk ställning. Stora skottkärror skjuter man på tillsammans.

Låt barnet **skotta snö** med spade eller snöskyffel. Det är lättare att hålla i en snöskyffel än en spade med båda händerna. Snöjobbet lägger belastningen på de övre extremiteterna.

Att kasta sand från ämbaren med en hand och båda händerna. Man kan också bära ämbaren med den ena handen medan man kastar sand med den andra.

Sandlekar

I sandlådan kan man göra sandkakor, sandlott, bilbanor, gräva gropar och sälla sand. Placera barnets redskap på hennes eller hans svagare sida. Då blir det naturligare för barnet att sträcka sig och vända sig mot redskapen. Man kan också fukta sanden för att göra den tyngre.

Gunga

Med gungbräda och bäggunga, eller i en vanlig gunga. Uppmuntra barnet att hålla i med båda händerna. Barnet kan också skjuta fart på gungan med hjälp av båda händerna.

Dockvagn och lastbil

Uppmuntra barnet att dra en dockvagn eller skjuta på en stor lastbil genom att hålla i den med båda händerna.

Lövkrig

Man kan samla ihop, luckra upp och kasta löv. Man kan försöka kasta löven så högt eller långt som möjligt, mycket eller lite löv i sänder. Observera att båda händerna skall vara i bruk under leken.

Snöbollar

Att rulla och kasta stora och små bollar samt bygga olika snöskulpturer.



Mera information om hemiplegi och rehabilitering av de övre extremiteterna finns i vårt slutarbete *Käden käytön tukeminen lapsilla, joilla on hemiplegia – Opas vanhemmille*. Slutarbetet finns tillgängligt via yrkes­högskolornas webb­bibliotek Theseus, www.theseus.fi. Slutarbetet finner man under skribenternas eller slutarbetets namn.