



Upsee-kävelytuki

- opas sujuvaan käyttöön

Sanni Virta

Upsee-kävelytuki, opas sujuvaan käyttöön, 31 sivua

Osatyö opinnäytetyöhön:

Upsee-kävelytuki -opas sujuvaan käyttöön
osoite: www.theseus.fi

Kirjoittaja:

Sanni Virta, fysioterapeuttiopiskelija
Lapin ammattikorkeakoulu

Taitto:

Pirjo Heikkilä

Työn tilaaja:

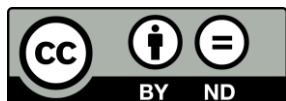
Kehitysvammaisten Tukiliitto ry, Malike-keskus
Sumeliuksenkatu 18 B, 33100 Tampere
<https://www.tukiliitto.fi/malike/>

Valokuvat (oppaan kansikuvat):

Ian Latimer, <https://www.fireflyfriends.com>

Valokuvat (oppaan muut kuvat):

Ian Latimer, Heidi Hietanen, Mia Kylen, Satu Välimäki, Suvi Karusaari



Sanni Virta 2018

BY: tekijä on mainittava työssä tekijän toivomalla tavalla ja linkki työhön on kirjattava sen alkuperäiseen sijaintiin.

ND: kielletään alkuperäisen työn muokkaaminen.

Johdanto

Tämän oppaan tavoitteena on tuoda vaikeasti vammaisten lasten perheille sekä fysioterapeuteille ja muille ammattihenkilöille tietoa Upsee-kävelytuesta. Lisäksi opas antaa käytännön työkaluja Upseen käyttöön ja harjoitteluun. Oppaan avulla kävelytuen käyttäminen on helpompaa ja se antaa ideoita välineen hyödyntämiseen.

Oppaan alussa on lyhyt teoriaosuus, joka pohjustaa loppupuolella olevia käytännön esimerkkejä ja harjoituksia. Harjoitteet on suunniteltu niin, että ne voi muokata eri tasoisille harjoittelijoille sopiviksi. Oppaassa käydään läpi muun muassa pään- ja keskivartalon hallinnan harjoitteita, seisomis- ja painonsiirtoharjoitteita sekä kävelyä ja peiliharjoittelua. Oppaassa on ohjeistettu myös Upsee-kävelytuen ergonomista käyttöä sekä harjoittelupäiväkirjan hyödyntämistä kehityksen seurannassa.



Kuvaaja: Heidi Hietanen, Malike

Oppaan eri osioiden tarkoituksena on auttaa lukijaa tutustumaan Upsee-kävelytukeen ja sen vaikutuksiin. Lisäksi opas ohjeistaa kävelytuen hankkimisessa kotiin omaksi tai vuokralle, välineen oikean koon valinnassa ja harjoitteita, joita lapsen kanssa voi tehdä. Näitä harjoitteita perhe voi hyödyntää arjessaan ja fysioterapeutti omassa työssään.

Oppaan Upsee-kävelytuen käytöstä on tilannut Malike. Opas kuuluu osana Lapin ammattikorkeakoulun fysioterapeuttiopiskelijan tekemää opinnäytetyötä. Asiat, joita oppaassa käsitellään, on valittu Upsee-kävelytukea käyttäneille perheille osoitetun kyselyn vastausten perusteella.

Lisätietoa Upsee -kävelytuesta saa opinnäytetyöstä ”Upsee-kävelytuki – opas sujuvaan käyttöön”. Se on luettavissa osoitteessa: www.theseus.fi

Oppaan havainnekuviin yhteydessä olevat tekstit on luokiteltu seuraavasti:

- kuvaa lähinnä oleva teksti selittää kuvaa
- sininen tekstitausta osoittaa asiaan liittyvän kommentin
- vihreän tekstitaustan tekstit ovat lapsen vanhempien huomioita
- punainen tekstitausta kiinnittää huomion turvallisuuteen liittyvään seikkaan

Sisällys

Johdanto	3
Upsee-kävelytuella lisää liikettä elämään	5
Upsee-kävelytuen käytön tavoitteet	5
Upsee-kävelytuen käytön vaikutukset	6
Upsee-kävelytuki	7
Oikean koon valinta	7
Hankinta	8
Upseen pukeminen ja riisuminen	10
Harjoitteet	15
1. Asento ja liikkuminen lapsen mittasuhteiden mukaan	16
2. Pään kannattelu ja seisominen	17
3. Painonsiirrot eteen- ja taaksepäin sekä sivulle	18
4. Nojaaminen	19
5. Käveleminen	20
6. Porraskävely	21
7. Peiliharjoitus	22
8. Välineen käsittelytaidot	23
9. Osallistuminen päivittäisiin toimintoihin	24
Harjoittelun päiväkirja	25
Ergonomia	27
Luettelo yhdyshenkilöistä ja lisätietolähteistä	30
Lähdeluettelo	30
Kuvalähteet	31

Upsee-kävelytuella lisää liikettä elämään

Upsee-kävelytuen tarkoituksena on tukea vaikeasti vammaisten lasten mahdollisuuksia liikkua ja osallistua tasavertaisena jäsenenä erilaisiin toimintoihin niin kotona kuin kodin ulkopuolellakin. Upsee mahdollistaa lapsen liikkumisen pystyasennossa avustettuna, mikä tuo lapselle aivan uudenlaisen mahdollisuuden kehittää kehonhallintaa, lihasvoimaa, sosiaalisia taitoja sekä tutustua häntä ympäröivään maailmaan ja ihmisiin. Kävelytuki helpottaa vaikeasti vammaisen lapsen vanhempien ja muiden henkilöiden toimimista lapsen kanssa, koska tuki mahdollistaa ergonomisemman työskentelyasennon eikä lasta tarvitse kannatella esimerkiksi pelkkien käsien varassa.

Upsee-kävelytuen käytön tavoitteet

Keskeisimmät Upsee-kävelytukiharjoittelun tavoitteet ovat liikkumisen, pätevyyden kokemisen ja osallistumisen edistäminen. Tavoitteena on, että lapsi saisi mahdollisuuden kokea ja tehdä asioita itsenäisesti. Lisäksi lapsi saisi kokemuksia siitä, että pärjää ja kehittyy niin fyysisesti, tiedollisesti kuin sosiaalisestikin ja että hänellä on mahdollisuus kokea monipuolisesti eri asioita. Nämä osa-alueet pohjautuvat maailman terveysjärjestön (WHO) toimintakyvyn, toimintarajoitteiden ja terveyden kansainväliseen luokituksen (ICF) teoriaan.

Upsee mahdollistaa myös kokonsa ja keveytensä ansiosta liikkumisen haastavassa ympäristöissä. Kävelytukea käytettäessä harjoittelu keskittyy alussa ensisijaisesti liikkumisen tukemiseen. Liikkumista tukeva harjoittelu lähtee erilaisista harjoitteista, joissa vaiheet rakentuvat johdonmukaisesti edeten aina haastavampaan liikkumismuotoon. Kun liikkuminen välineen avulla onnistuu sujuvasti, lapsi pääsee kokemaan asioita eri näkökulmasta sekä osallistumaan toimintaan monipuolisemmin.

Pitämällä kirjaa lapsen kehityksestä on helpompi huomata tapahtunut edistyminen esimerkiksi motorisessa kehityksessä. Kehityksen seuranta auttaa myös ymmärtämään liikkumisen positiivisia vaikutuksia ja motivoi jatkamaan harjoittelua.

Upsee-kävelytuen käytön vaikutukset

Upsee-kävelytuki keskittyy erityisesti liikkumisen tukemiseen, mutta pystyasento ja käsien jääminen vapaaksi (kts. harjoite 9) mahdollistavat lapselle myös monien muiden taitojen kehittymisen. Lisäksi seisoma-asennon saavuttaminen on tärkeää, koska liikkeiden aiheuttamat sensoriset ärsykkeet lisäävät lapsen tietoisuutta omasta kehostaan. Tämän on havaittu kehittävän kehon asentojen ja liikkeiden hallintaa. Osallistumisen fyysisen tuen lisäksi Upsee-kävelytuki tuo siis myös ison psyykkisen vaikutuksen.

Upsee-kävelytuen käytön seurauksena perheet ovat huomanneet monia muutoksia lapsen kehityksessä. Näitä muutoksia ovat olleet muun muassa



Kuvaaja: Suvi Karusaari

- pään kannattelun parantuminen
- yläraajojen koordinaation kehittyminen
- sormien hienomotoriikan parantuminen
- välineen käsittelytaidon kehittyminen
- painon kannattelun parantuminen
- itsenäisen seisomis- ja kävelykyvyn kehittyminen
- hengitystoiminnan parantuminen
- aineenvaihdunnan vilkastuminen
- vuorovaikutustaitojen kehittyminen
- lapsen osallistumisen ja kokemusten lisääntyminen

(Fire Fly 2016; Virta 2017).

Upsee-kävelytuki

Upsee-kävelytuki koostuu lapselle puettavista valjaista, aikuiselle lantion ympärille kiinnitettävästä vyöstä sekä yhteisistä sandaaleista, joilla lapsen jalkaterät ovat kiinnitettyinä aikuisen jalkoihin. Lapsen valjaita on saatavana eri kokoisina ja värisinä. Aikuisen vyö on säädettävä ja sopii erikokoisille henkilöille.

Upsee-kävelytuki on tarkoitettu noin 1 – 8 -vuotiaalle lapsille, jotka pystyvät varaamaan ainakin hieman omille jaloilleen.



LANTIOVYÖ AIKUISELLE

YHTEISET SANDAALIT

VALJAAT LAPSELLE

kuva: www.fireflyfriends.com

Mitoitustaulukko (alla) helpottaa valjaiden oikean koon löytämistä lapselle. Taulukossa valjaiden koko on määritetty lapsen painon, koon ja iän perusteella.

Oikean koon valinta

Koko	XS	S	M	L
	1 – 2 -vuotiaat	2 – 4 -vuotiaat	4 – 6 -vuotiaat	6 – 8 -vuotiaat
Olkapäiden hihnat	28 – 32 cm	31 – 36 cm	35 – 39 cm	38 – 42 cm
Rinnanympärys	50 – 57 cm	52 – 60 cm	57 – 65 cm	63 – 71 cm
Jalkojen hihnat	50 – 57 cm	52 – 60 cm	58 – 67 cm	64 – 73 cm
Maksimipaino	15 kg	15 kg	20 kg	25 kg

Olkapäiden ja jalkojen hihnoja on mahdollista säätää. Tämän takia oikean koon valinnassa on tärkeää kiinnittää erityisesti huomiota lapsen rinnan ympärukseen. Puvun tulisi tuntua lapsen päällä napakalta, mutta ei kiristävältä. Tällöin puku tukee lapsen asentoa riittävästi seisoma-asennossa. Valjaiden mukana tulee myös aikuiselle vyö, jonka kokoa on helppo säätää lantion ympäröitymään.

Sandaaleja on myynnissä vain yhtä kokoa. Aikuisille koko 36 – 46 ja lapsille koko 22 – 32. Kengät eivät ole varmasti kaikille oikean kokoiset. Kenkien kireyttä on kuitenkin helppo säätää niiden mukana tulevien tarrahihnojen avulla. Lisäksi laittamalla tarvittaessa sandaalien sisään esimerkiksi sisä- tai tukikengät, saa sandaalit sopimaan paremmin jalkaan ja liikkuminen tuntuu jalkapohjiin miellyttävämmältä.



Kengät sandaalien sisällä tekevät kävelystä miellyttävämpää ja helpottavat sandaalien säätämistä sopivan kokoiseksi.



Kuvaaja: Suvi Karusaari

Puku on hyvä olla lapsen päällä napakka, mutta ei kiristävä.

Hankinta

Upsee-kävelytuki on mahdollista hankkia kotiin muun muassa vuokraamalla, ostamalla tai lainaamalla.

Vuokraaminen

Upsee-kävelytuen voi vuokrata lyhytaikaiseen kokeiluun 1 – 3 viikoksi Malikkeelta. Varauspyynnön voi tehdä Malikkeen sivujen kautta osoitteessa <http://varaus.malike.fi> tai puhelimitse puh. 040 483 9327. Samalla voit tarkistaa välineen vuokrattavissa olevat koot. Upseen voi noutaa sovittuna ajankohtana vuokraamosta, jotka sijaitsevat Tampereella, Helsingissä ja Rovaniemellä tai se voidaan toimittaa Matkahuollon välityksellä. Vuokraaja joutuu maksamaan välineen vuokran lisäksi mahdolliset rahtikulut. Toimintavälineen mukana tulevat käyttö- ja turvallisuusohjeet sekä ohjeet palautuksesta. Lisätietoa muista välineistä vuokraavista ja lainaavista toimijoista löytyy osoitteesta www.valineet.fi.

Malikkeen korttikampanja

Malikkeen korttikampanjan ideana on myydä tietty määrä postikortteja ja tilittää niistä saadut rahat Malikkeelle. Kun välineen saamiseksi sovittu korttimäärä on myyty, kerääjälle tilataan väline omaksi. Upsee-kävelytukea varten tulee myydä 75 korttinippua. Yhdessä nipussa on kahdeksan korttia ja se maksaa kahdeksan euroa. Lisätietoa korttikampanjasta saa Malikkeen internetsivulta <https://www.tukiliitto.fi/malike> tai ottamalla yhteyttä Malike-keskukseen osoitteeseen: malike@tukiliitto.fi.

Ostaminen

Ennen ostopäätöstä kannattaa tutustua Upsee-kävelytukeen esimerkiksi Malike-keskuksessa, sen tapahtumissa ja kursseilla. Näin pääsee testaamaan, minkä kokoinen Upsee lapselle sopii parhaiten. Sivulla 7 esitetty kävelytuen kokotaulukko helpottaa oikean koon valintaa.

Upsee-kävelytuen voi ostaa verkkokaupasta:

EN-apuvälineet, osoite: <http://www.en-apuvälineet.fi>

Fireflyfriends, osoite: <https://www.fireflyfriends.com/eu2/upsee>.

Lainaaminen tai ostaminen käytettynä

Useat erityislapsiperheet lainaavat tai myyvät välineitä eteenpäin, kun väline on jäänyt esimerkiksi pieneksi omalle lapselle. Kannattaa siis rohkeasti kysellä Malikkeen tapahtumien osallistujilta tai työntekijöiltä, olisiko heillä tietoa Upsee-kävelytukea käyttävistä perheistä omalla lähialueellaan ja mahdollisuudesta esimerkiksi lainata välinettä kokeiluun sovituksi ajaksi.

Pääsääntöisesti perheet ovat kokeneet Upsee-kävelytuen hankkimisen erittäin helpoksi. Tarvittaessa hankintaprosessissa, kuten oikean koon valinnassa, auttavat Malikkeen työntekijät, toimintaterapeutit ja fysioterapeutit.

Upseen pukeminen ja riisuminen

Aluksi on hyvä totutella lasta valjaiden pukemiseen ja riisumiseen, jolloin se vähitellen sujuvoituu. On hyvä varmistaa, että lapsella on päällään mukavat vaatteet välinettä käyttäessä. Silloin ehkäistään mahdollisia epämukavia tuntemuksia kuten valjaiden hankausta tai kiristystä.

Pukiessa ja riisuessa valjaita lapsen päälle tai pois olisi hyvä aktivoida samalla lasta toimintaan hänen omien voimavarojensa mukaan. Käytännössä tämä tarkoittaa sitä, että lapsi osallistuu valjaiden laittoon tai pois ottoon mahdollisuuksien mukaan esimerkiksi istuen tai seisten hieman avustettuna tai ilman tukea. Tällöin lapsi kokee osallistuvansa toimintaan, mikä tuo tunteen kyvykkyydestä ja kehittää samalla lapsen keuhonhallintaa. Lapsen toimintakyky huomioiden valjaat on helppo pukea lapsen päälle esimerkiksi seuraavilla tavoilla:

Pukeminen

Tapa 1. Lapsen istuessa tuettuna

Valjaat puetaan lapsen päälle esimerkiksi rappusissa tai tasotuolilla, jossa aikuinen pystyy tukemaan lapsen asentoa tarvittaessa. Lapsi pystyy kuitenkin toimimaan myös itse aktiivisena osallistujana.



Vaihe 1. Aikuinen pukee aluksi päällensä vyön ja säätää sen sopivan kokoiseksi. Tämän jälkeen asetetaan Upseen valjaat portaalle ja lapsi istumaan niiden päälle. Tästä asennosta on helppo pukea valjaat lapselle päälle.



Vaihe 2. Aikuinen kiinnittää vyöstään hihnat kiinni lapsen valjaisiin. Harmaat hihnat tulevat alas ja mustat hihnat puvun yläosaan kiinni.



Kuvaaja: Satu Välimäki

Vaihe 3. Kun alahihnat ovat kiinni, voi lapsi toimintakykynsä mukaan kokeilla jo seisomista ja tasapainoilua ylähihnojen kiinnityksen aikana. Alahihnat ehkäisevät mahdollista kaatumista ja tarvittaessa lapsi voi tukeutua niihin nojaamalla eteenpäin.



Kuvaaja: Satu Välimäki

Vaihe 4. Lopuksi kiinnitetään vielä sandaalit kiinni ensin lapsen jalkoihin ja sitten omiin jalkoihin.

Vaihe 5. Valjaiden riisuminen tapahtuu samalla lailla kuin pukeminenkin, mutta vastakkaisessa järjestyksessä.



Valjaiden jalkahihnat on mahdollista kiinnittää erityisesti pienillä lapsilla edestä ristiin, jos tuntuu, että hihnat ovat liian isot tai eivät tue kunnolla lapsen asentoa.

Tapa 2. Lapsen istuessa ilman tukea

Toinen tapa pukea valjaat lapsen päälle on lapsen istuessa selkänöjallisessä tuolissa. Tällöin lapsi joutuu tekemään myös itse enemmän töitä ylläpitääkseen istumatasapainon pukemisen aikana.



Kuvaaja: Mia Kylan, Ailahdus



Kuvaaja: Mia Kylan, Ailahdus

Vaihe 1. Asetetaan Upseen valjaat selkänöjalliseen tuoliin, johon valjaiden selkäosan saa levitettyä auki ja jalkahihnat asetettua hyvään asentoon. Lapsi istuu valjaiden päälle.

Vaihe 2. Valjaat puetaan lapsen päälle lapsen osallistuessa toimintaan esimerkiksi nostamalla pukemisen aikana yläraajojaan ja tekemällä painonsiirtoja puolelta toiselle jalkahihnoja kiinnitettäessä. Lopuksi aikuinen auttaa lapsen seisomaan.



Valjaiden pukeminen lapselle kannattaa aloittaa ylhäältä alaspäin, jolloin alahihnojen kiinnittäminen on helpompaa valjaiden pysyessä jo lapsen päällä.



Kuvaaja: Mia Kylan, Ailahdus

Vaihe 3. Kiinnitetään aikuisen harmaat kiinnityshihnat lapsen valjaiden alaosan ja mustat hihnat valjaiden yläosaan. Säädetään hihnojen pituudet sopiviksi liikkumista varten. Lopuksi kiinnitetään vielä kengät joko molempien seisoessa ja lapsen ottaessa tarvittaessa tukea esimerkiksi tuolin reunasta tai aikuisen istuessa ja lapsen seisoessa jalkojen välissä.



Hihnojen säädöissä on hyvä ottaa huomioon lapsen pituus suhteessa aikuiseen. Tärkeintä on, että lapsen jalat ylettyvät hyvin lattiaan, jotta jalkoihin tukeutuminen on mahdollista. Tällöin lapselle ei myöskään synny epämiellyttävää tunnetta roikkumisesta pelkkien valjaiden varassa. Kengät auttavat aluksi alustaan tukeutumista ja siksi on tärkeää ottaa ne ainakin aluksi harjoitteluun mukaan.

Jos tuntuu, että valjaiden kaulusosa nousee varsinkin pienillä lapsilla liian ylös ja painaa kaulaa, on mahdollista avata yläosan tarrakiinnitystä hieman ja taittaa kauluksia puvun sisälle. Tällöin kaulaukko on enemmän V:n muotoinen ja antaa lisää liikkumisvaraa pään liikkeisiin.

Tapa 3. Lapsen seistessä tukea vasten

Tämä kolmas tapa sopii lapsille, jotka pystyvät seisomaan ainakin hetken omien jalkojensa päällä ottaen tukea esimerkiksi tuolista. Seisten pukeminen vaatii lapselta jo enemmän kehonhallintaa ja valmistaa alaraajoja tulevaan harjoitukseen.

Vaihe 1. Aikuinen pukee vyön päällensä ja säättää sen sopivan kokoiseksi. Tämän jälkeen avustetaan lapsi seisomaan jotakin sopivaa tukea vasten ja kiinnitetään valjaat lapsen päälle.



Kuvaaja: Suvi Karusaari



Kuvaaja: Suvi Karusaari

Vaihe 2. Kun valjaat on puettu lapsen päälle, puetaan sandaalit lapsen jalkoihin ja sitten aikuisen jalkoihin. Tämän jälkeen kiinnitetään aikuisen vyössä olevat harmaat hihnat lapsen valjaiden alaosaan ja mustat hihnat valjaiden yläosaan. Lopuksi säädetään hihnat sopivan pituisiksi lapsen seistessä suorana.



Sandaalien kiinnitys on helpompaa, kun kiinnittää sandaalit ensin lapsen jalkoihin ja sitten vasta omiinsa.

Harjoitteet

Aloitettaessa Upsee-kävelytuen käyttöä on tärkeää ymmärtää lapsen sen hetkinen kehitysaste ja siihen vaikuttavat asiat. Tämä auttaa valitsemaan tason, jolla harjoitteita on hyvä alkaa opetella. Lasten lähtökohdat sekä kehitys ovat hyvin erilaisia. Tämän takia voi olla hyvä tarvittaessa kysyä lapsen fysioterapeutilta tai muulta ammattihenkilöltä välineen käytöstä ja lähtötason kartoituksesta, jos itse on epävarma asiasta. Tällöin ammattihenkilö voi arvioida lapsen sen hetkistä toimintakykyä.

Upseeta käytettäessä harjoittelu keskittyy alussa ensisijaisesti liikkumisen tukemiseen. Liikkumista tukeva harjoittelu lähtee erilaisista harjoitteista, joissa opetellaan kontrolloimaan pään asentoa seisoma-asennossa, kehonpainon varaamista alaraajojen päälle sekä kävelemistä. Vaiheet rakentuvat johdonmukaisesti edeten aina haastavampaan liikkumismuotoon. Kun liikkuminen kävelytuen avulla onnistuu sujuvasti, lapsi pääsee kokemaan asioita eri näkökulmasta sekä osallistumaan toimintaan monipuolisemmin.

Harjoittelun aikana tulee ottaa huomioon muun muassa lapsen jaksaminen ja motivaatio sekä käytävissä olevat voimavarat ja tilat. Harjoittelun kesto ja useus saattavat vaihdella paljonkin riippuen esimerkiksi muusta oheistoiminnasta tai lapsen terveydentilasta. Tärkeintä harjoittelussa olisi löytää perheelle ja lapselle sopiva harjoittelun rytmitys ja pyrkiä harjoittelemaan asioita eri keinoin mahdollisimman säännöllisesti, vaikka lyhyempi aika kerrallaan.

Ennen kuin välinettä aletaan käyttää, on varmistettava, että lapsi pystyy liikkumaan tuen avulla avustettuna ilman kipua tai turvallisuusriskejä. On hyvä, että lasta on totutettu pystyasentoon ennen Upsee-kävelytukiäyttöä. Jos välinettä käyttäessä lapselle tai aikuiselle tulee epämukava olo, on toiminta lopetettava ja kokeiltava myöhemmin uudestaan. Valjaita säätämällä voidaan parantaa lapsen ja aikuisen asentoa sekä käyttömukavuutta, mutta aina se ei välttämättä ratkaise kaikkia ongelmia.

1. Asento ja liikkuminen lapsen mittasuhteiden mukaan



Kuvaaja: Suvv Karusaari

Upsee-kävelytuen käyttö on hyvä aloittaa paikallaan seisten esimerkiksi peilin edessä. Tällöin pystyy tarkkailemaan sekä omaa että lapsen asentoa välineen kanssa. Erityisesti silloin, jos aikuisella ja lapsella on paljon koko eroa, on aikuisen kiinnitettävä erityistä huomiota siihen, että seisoma-asento ja liikkuminen tapahtuvat lapsen mittasuhteiden mukaan.



Harjoittelu on hyvä aloittaa lyhytkestoisilla suorituksilla, joita tehdään useamman kerran viikossa. Tällöin lapsi tottuu rauhassa välineeseen sekä erilaiseen asentoon ja välineen käyttö on miellyttävämpää.

2. Pään kannattelu ja seisominen



Kuvaaja: Ian Latimer

Tarkkaile lapsen pään asennon hallintaa, kun hänet on nostettu pystyasentoon Up-see-kävelytuen avulla. Jos pään asennon kontrollointi on lapselle haastavaa, alkaa harjoittelu pään kannattelusta.

Pään kannattelun harjoittelu:

Kannustetaan lasta nostamaan päätään hetkeksi pystyasentoon erilaisten lelujen avulla. Lapsen seurattessa lelun liikettä tai ääntä myös pään liike aktivoituu. Aikuinen voi myös tarvittaessa tukea pään asentoa. Aluksi riittää, että lapsi kannattelee päätään avustettuna noin 5 – 30 sekuntia kerrallaan. Toistojen määrässä kannattaa seurata lapsen jaksamista. Tärkeää olisi lopettaa ennen kuin lapsi väsy. Aikaa voi vähitellen lisätä lapsen itsenäisen pään asennon hallinnan kasvaessa.

Oikeilla hihnojen säädöillä saadaan lapsi tukemaan itseään vartalollaan sen verran kuin se on mahdollista eikä lapsi valahda rennoksi valjaiden varaan



Kuvaaja: Ian Latimer

Seisomisen harjoittelu:

Seisomisen harjoittelussa on tärkeää, että lapsella on motivoivaa tekemistä seisomisen aikana kuten esimerkiksi leluilla tai sisarusten kanssa leikkiminen tai tapahtuman seuraaminen. Lisäksi olisi tärkeää kannustaa lasta varaamaan painoa omien jalkojensa päälle. Harjoittelu aloitetaan lyhytkestoisilla suorituksilla lapsen jaksamisen mukaan ja lisätään vähitellen kertasuorituksen pituutta.

3. Painonsiirrot eteen- ja taaksepäin sekä sivulle



Kuvaaja: Suvi Karusaari



Kuvaaja: Suvi Karusaari

Painonsiirtojen harjoittelu:

Kun pään kannattelu ja seisominen sujuvat sekä lapsi tuntee olonsa turvalliseksi valjaissa, voidaan siirtyä kävelyyn valmistaviin harjoituksiin. Painonsiirroissa eri suuntiin on tavoitteena saada lapsi siirtämään painoa enemmän toisen jalan varaan sekä muuttamaan tasapainopistettä pois keskilinjasta. Samalla se kehittää lapsen pään kontrollia erilaisissa asennoissa sekä luo lapselle rohkeutta liikkua valjaiden avustamana.

Painonsiirtoja olisi hyvä tehdä eri suuntiin aloittaen asennosta, joka tuntuu aikuisesta ja lapsesta helpoimmalta. On tärkeää muistaa tehdä liikkeet sopivan kokoisina suhteutettuna lapsen pituuteen.



Lapsen liikettä painonsiirtojen aikana kannattaa ohjata omilla käsillä. Tällöin lapsi muuttuu helpommin aikuisen liikkeeseen ja tuntee olonsa turvalliseksi

4. Nojaaminen

Nojaamisen harjoittelu:

Kun lapsen pään ja kehon kannattelu on riittäväällä tasolla ja lapsi luottaa valjaisiin, voi valjaiden ylemmät hihnat avata. Tällöin lapsi pääsee harjoittelemaan kehonhallintaa pystyasennossa tehokkaammin sekä aistimaan monipuolisemmin vartalon liikettä.

Aluksi lasta voi rohkaista nojaamaan eteenpäin sen verran, kun alahihnat antavat myöten. Tällöin lapsi hahmottaa paremmin millä alueella hän voi liikkua. Lisäksi lapsi ymmärtää, että hänen ei tarvitse pelätä kaatumista.

Myöhemmin on tärkeää motivoida lasta seisomaan sekä mahdollisesti liikkumaan niin, että hän tukeutuu alimpiin hihnoin mahdollisimman vähän. Tavoitteena on, että lapsi oppisi toimintakykijensä rajoissa aktivoimaan keskivartalon lihaksiaan asennon kontrolloimiseksi.



Kuvaaja: Suvī Karusaari

Nojaamisessa on tärkeä huolehtia lapsen turvallisuudesta ja varmistettava, että alhaalla olevat hihnat ovat riittävän kireällä lapsen taitotasoon nähden. Tällöin lapsi ei pääse nojaamaan liian eteen, jolloin molempien painopiste muuttuu ja vaarana voi olla, että aikuinen kaatuu lapsen päälle.

Jos olkapäiden nepparit painavat lasta hänen nojatessaan eteenpäin, kannattaa neppareiden alle laittaa jotkin pehmusteet kuten esimerkiksi sukat taiteltuna

5. Käveleminen

”Oli mahtavaa, kun lapsi sai juosta ensimmäistä kertaa. Sitä naurun määrää, huikeaa!”



Kävelyn harjoittelu:

Kävelyn harjoittelu aloitetaan pienillä askelilla. Aikuisen on hyvä harjoitella samalla kävelyssä tapahtuvan kiertoliikkeen ohjaamista lapselle. Normaalisti kävellessä vastakkainen jalka ja käsi ovat edessä molempien jalkojen tukivaiheen aikana. Tämä liike olisi hyvä saada myös mukaan lapsen liikkeeseen ohjaamalla häntä käsiä.

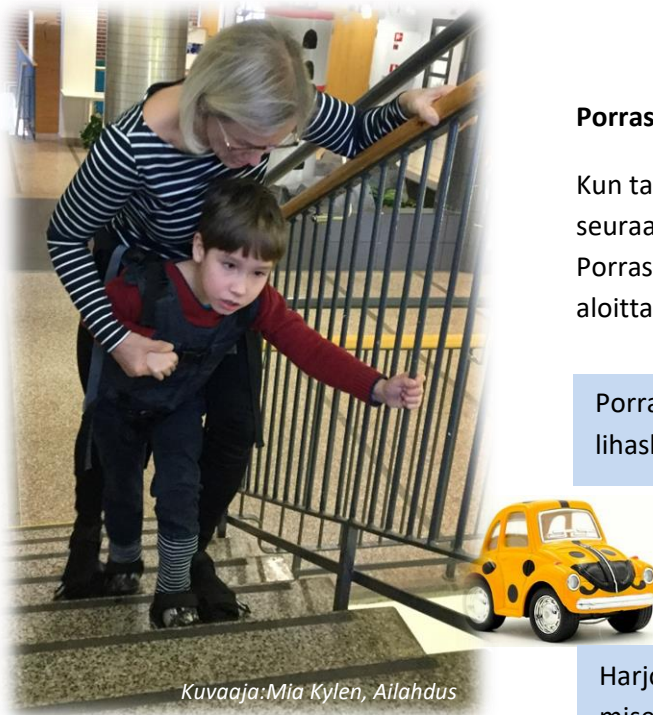


Kun kävely on sujuvaa, voi askelipituutta ja vauhtia lisätä. On kuitenkin tärkeää, suhteuttaa askeleen pituuden lapsen jalan pituuteen.

Jos lapsi pystyy aktivoimaan kävelyn aikana omia jalkojaan, voi sandaalit ottaa pois jollakin harjoituskerralla. Tällöin lapsi voi tuottaa itse jaloilla liikettä valjaiden toimiessa tukena ja painon keventäjänä. On kuitenkin tärkeää huolehtia siitä, että lapsen jalat eivät luista liukkaalla alustalla.

Eteenpäin kävelemisen lisäksi voi harjoitella myös eteenpäin juoksemista ja taaksepäin sekä sivulle askeltamista.

6. Porraskävely



Kuvaaja: Mia Kylan, Ailahdus

Porraskävelyn harjoittelu:

Kun tasaisella alustalla käveleminen sujuu jo varmasti, on seuraava vaihe portaisiin siirtyminen. Porrasharjoittelu vaatii lapselta rohkeutta ja se on hyvä aloittaa pienissä osissa.

Porraskävely on raskas harjoitus, joka lisää lapsen lihaskestävyyttä.

Harjoittelun aikana on tärkeä huolehtia lapsen jaksamisesta ja pitää aina tarvittaessa taukoja.

Harjoitus etenee 1. tasolta 4:nnele tasolle:

4. tasolla aloitetaan harjoittelemaan myös portaita pitkin alas laskeutumista. Harjoittelun voi aloittaa niin, että nousee muutaman rappusen ylöspäin, kääntyy ja tulee rappuset takaisin alas. Tällöin pudotus ei tunnu lapsesta yhtä isolta. Kun rohkeus ja taidot lisääntyvät, voi rappusten määrää harjoituksessa lisätä.

3. tasolla lähdetään kävelemään askelmia ylös ensin tasatahtiin ja myöhemmin vuorotahtiin, jos lapsen pituus jaloissa siihen riittää. Portaiden alas laskeutuminen on lapsista usein aluksi pelottavaa. Tämän takia on hyvä totutella portaisiin ensin vain nousemalla niitä ylös ja tulemalla esimerkiksi hissillä takaisin alas.

2. tasolla siirretään painonsiirron jälkeen paino kokonaan etummaiselle jalalle ja nostetaan toinen jalka toisen jalan viereen askelmalle. Tämän jälkeen palataan takaisin lähtöasentoon ottamalla askeleet taaksepäin. On hyvä muistaa vaihdella alun ponnistavaa jalkaa.

1. tasolla tehdään painonsiirtoharjoitusta eteen ja taaksepäin nostamalla jalka portaiden ensimmäiselle askelmalle ja palauttamalla jalka takaisin toisen jalan viereen.

Aikuinen pitää kaikesta kiinni portaisissa ylös ja alas mentäessä.

7. Peiliharjoitus



Kuvaaja: Satu Välimäki

Peilin edessä harjoitteleminen:

Peilin edessä on helppo harjoitella muun muassa painonsiirtoja ja kävelyä. Vaikka lapsi ei pystyisi tuottamaan itsenäisesti liikkeitä, on heistä kuitenkin usein hauska nähdä itsensä liikkumassa peilin edessä. Lisäksi se luo uutta motivaatiota harjoitteluun ja piristää mieltä. Perusharjoitusten lisäksi peilin edessä voi esimerkiksi tanssia, pomppia tai ilveillä yhdessä lapsen kanssa.

Lapsen motivoimisen ja erilaisen harjoitusympäristön luomisen lisäksi aikuisen on helppo harjoitella samalla peilin edessä luontevaa liikkumista ja selkeää ohjaamista.

Erilaiset pomput ja hyypyt lisäävät lapsen lihasjänteitä.



Kuvaaja: Suvi Karusaari

Jos lapsi on joutunut istumaan useita tunteja päivästä, vaikuttaa peilistä itsensä näkeminen esimerkiksi seisoma-asennossa tai kävelemässä lapsen oloon yleensä erittäin piristävästi

8. Välineen käsittelytaidot



Kuvaaja: Suvi Karusaari

Välineen käsittelytaidon harjoittaminen:

Upsee-kävelytuessa lapsen kädet jäävät vapaaksi erilaista toimintaa varten. Tämän takia lapsen kanssa on helppo harjoitella esimerkiksi esineisiin ja asioihin tarttumista, kiinni pitämistä, asettamista ja pois laittamista. Tämän lisäksi lapsi voi harjoitella vierittämistä, heittämistä ja kiinni ottamista käsillä sekä esimerkiksi pallon potkaisua jalalla.

Seisoma-asento ja välineen käsittelytaidot mahdollistavat esimerkiksi paremman osallistumisen eri leikkeihin. Kommunikointi kasvotusten toisen henkilön kanssa auttaa myös oppimaan ja ymmärtämään toisen kehonkieltä paremmin. Seisoma-asento tarjoaa myös tasavertaisemman kommunikointisuhteen ja vähentää lapsen tunnetta eriarvoisuudesta.



”Vaikeasti vammaisen lapsen elämä ei ole niin vaikeasti vammaista, kun voi edes jäljitellä käveleviä lapsia”

9. Osallistuminen päivittäisiin toimintoihin

”Mahtavaa, kun voi koko perhe päästä yhdessä liikkeelle ja saada yhteisiä kokemuksia!”



Kuvaaja: Suvikarusaari

Lapsi voi Upsee-kävelytuen avulla osallistua päivittäisiin toimiin esimerkiksi

- painamalla nappuloita
- avaamalla ja sulkemalla ovia
- siivoamalla
- peseytymällä
- kattamalla pöydän

ja leikkiä erilaisia leikkejä.

Lapsen käsien jäädessä vapaiksi sekä hänen toimiessaan pystyasennossa hän pystyy osallistumaan muun perheen toimintaan tasavertaisemmin. Kun vaikeasti vammaisen lapsi osallistuu Upsee-kävelytuen avulla pystyasennossa erilaisiin sosiaalisiin aktiviteetteihin ja arkipäivän toimintoihin, hän kokee osallisuutta, johon liittyvät mukanaolon, yhteenkuulumisen ja vaikuttamisen tunteet. Tämän takia lasta tulisi kannustaa osallistumiseen hänen omien voimavarojensa mukaan sekä auttaa häntä kokemaan onnistumisen tunteita.

Kehon aktiivisuus pitää myös mielen aktiivisena



Mitä yhteistä tekemistä keksitte ulkona Upsee-kävelytuen avulla?

Harjoittelun päiväkirja

Pitämällä kirjaa lapsen kehityksestä on helpompi huomata tapahtunut edistys esimerkiksi motorisessa kehityksessä. Kehityksen seuranta myös auttaa ymmärtämään liikkumisen positiivisia vaikutuksia ja motivoi jatkamaan harjoittelua.



Edistymiseen vaikuttaa kuitenkin monet asiat kuten lapsen senhetkinen terveydentila ja Upsee-kävelytuen käytön säännöllisyys. Omissa tavoitteissaan on oltava realistinen ja lapsen osaamista ei saa yliarvioida. Toiselle senhetkisen tilanteen säilyvyys voi olla jo saavutus itsessään. Joskus voi olla myös hyötyä pitää taukoa harjoittelusta tai kokeilla välillä jotakin muuta.



Merkitse taulukkoon Upsee-kävelytuen kanssa tehty harjoittelu ja seuraa harjoittelun säännöllisyyttä sekä edistymistä.

Päivämäärä	Mitä tehtiin?	Muita huomioita esim. lapsen vireystila, miten harjoittelu sujui jne.	Harjoittelun kesto yhteensä

Ergonomia

Upsee-kävelytuen kanssa harjoittelua aloitettaessa on tärkeää muistaa sekä oma että lapsen ergonominen työskentelyasento. Tässä mahdollisimman hyvässä työskentelyasennossa lihakset eivät kuormitu väärällä tavalla ja näin vältetään kipuja sekä loukkaantumisia. Jos aikuisen keuhonhallinta pettää ja hän joutuu nojaamaan eteenpäin, myös lapsen asento muuttuu epäedulliseksi.

Aikuisen ja lapsen mittasuhteita tarkasteltaessa on tärkeää ergonomian ja turvallisuuden kannalta huomioida, että kävelytukea käyttävän lapsen hartiat ylettyisivät häntä avustavaa aikuista enintään napaan asti. Silloin avustaminen on vielä hallittua ja kaatumisriski on pieni.

Lisäksi kävelytukea ei tule käyttää, jos henkilö, jonka olisi tarkoitus tukea lapsen toimintaa valjaissa, on raskaana. Myös lasta tukevan henkilön alaselkävivot estävät Upseen käytön. Kun tuen säädöt ovat kohdillaan ja sekä valjaat että vyö ovat puettuina oikein päälle, väline mahdollistaa ergonomisemman työskentelyasennon. Tällöin lasta tarvitse kannatella esimerkiksi pelkkien yläraajojen varassa selkä kumarassa.

Jotta vältetään avustajan alaselkäkipuja, on tärkeää, että



Kuvaaja: Suvi Karusaari

Vyö on silloin oikein päin, kun takana oleva teksti on luettavissa

- avustaja pukee Upsee-kävelytuen vyö oikein päin päällensä. Silloin vyö asetuu myös lantiolle paremmin ja harmaa sekä musta hihna ovat oikeassa järjestyksessä.
- huolehtia, että vyö kiristetään lantiolle niin, että vyön takana oleva pehmuste tukee ristiselkää. Jos tuki on liian ylhäällä, tulee lapsen paino pelkästään alaselän päälle, mikä lisää alaselän notkoa ja aiheuttaa usein kipua.
- vyö on kiristettävä niin tiukalle, että se ei pääse valahtamaan alas. Vyö ei saa olla kuitenkaan liian kireällä, jotta avustava henkilö pystyy hengittämään normaalisti ja olo ei tunnu epämiellyttävältä. Muutama sormenleveys vyön ja vaatteiden välissä usein riittää.



Huomioi jo Upsee-kävelytukea pukiessasi itsesi sekä lapsen ergonominen työskentelyasento. Vältä turhia kurotteluja ja kiertoliikkeitä sekä pue väline lapsen päälle kehoasi säästäten.



Tarkkaile avustajana omaa sekä lapsen asentoa kävelytukea käyttäessäsi. Suorista selkäsi sekä joustaa polvista seisomisen ja liikkumisen aikana, koska silloin lapsenkin on miellyttävämpi tehdä harjoitteita.



Kuvaaja: Satu Välimäki

Pyri myös liikkeessä pitämään yllä kehon hyvä ryhti ja liike mahdollisimman luonnollisena.



Kuvaaja: Suvi Karusaari

Jos lapsen ja aikuisen pituusero on huomattava ja esimerkiksi kävellessä lapsen avustaminen käsistä tuntuu haastavalta, voi tarvittaessa kehittää omia apuvälineitä toiminnan helpottamiseksi.

Esimerkiksi kävelysauvojen avulla lapsi saa harjoiteltua kävelyn aikana vartalon luonnollista kiertoa eikä avustajan tarvitse kumarrella niin alas pitääkseen lapsen käsistä kiinni.

Luettelo yhdyshenkilöistä ja lisätietolähteistä

Tekijä:

Opinnäytetyö ”Upsee-kävelytuki -opas sujuvaan käyttöön” on luettavissa osoitteessa:
<http://www.theseus.fi>.

Opas Upsee-kävelytuesta on saatavilla Malikkeen kautta (yhteystiedot alla)

Opinnäytetyön ja siihen liittyvän oppaan tekijä: Sanni Virta, 044 0777212

Malike:

Malikkeen internetosoite: <https://www.tukiliitto.fi/malike>
Malikkeen puhelin 040 483 9327

Verkkokauppa:

Upsee-kävelytuen ostaminen verkkokaupasta:
EN-apuvälineet, osoite: <http://www.en-apuvälineet.fi>
Fireflyfriends, osoite: <https://www.fireflyfriends.com/eu2/upsee>.

Lähdeluettelo

Upsee. 2017. Upsee mobility device. Viitattu 13.3.2017 <https://www.fireflyfriends.com/eu/upsee>.

Upsee. 2017. Upsee Therapy Programme. Viitattu 13.3.2017 https://www.fireflyfriends.com/media/catalog/product/u/p/upsee_therapy_programme_ls569-02_web__2.pdf.

Fire Fly. 2016. Upsee Guestionnaire. Sähköposti ian.latimer@fireflyfriends.com 2.1.2017.

Virta, S. 2017. Webropol-kartoitus. Kysely Upsee-kävelytuen käytöstä ja välineen kehittämisestä.

Keskustelut 2017 – 2018. Upsee-kävelytukea käyttävien asiantuntijoiden kanssa: fysioterapeutti Mia Kylan, koulunkäyntiavustaja Pia Hummel ja Fire Fly Manager Ian Latimer.

Virta, S. 2018. Upsee-kävelytuki – Opas sujuvaan käyttöön. Lapin ammattikorkeakoulu. Fysioterapian koulutusohjelma. Opinnäytetyö

Kuvalähteet

Oppaan kannen ja muiden sivujen kuvitus	Kuvaaja ja/tai internetlinkki	Viittauspäivä:
Kannen kuvat	Ian Latimer, https://www.fireflyfriends.com	1.3.2018
Upsee -kävelytuki tuotokuva	Ian Latimer https://www.fireflyfriends.com/media/catalog/product/cache/6/image/1800x/040ec09b1e35df139433887a97d aa66f/u/p/upsee-bundle-_002_.jpg	25.3.2018
Harjoitekuvat	Heidi Hietanen, https://www.tukiliitto.fi/malike	26.3.2018
Harjoitekuvat	Mia Kylan, http://ailahdusmiakylan.weebly.com Satu Välimäki	15.2.2018
Harjoitekuvat	Suvi Karusaari	14.3.2018

Liikunnallisia hetkiä Upsee-kävelytuen parissa!