

Diplegia spastica -lapsen motorisen toiminnan tukeminen

* ohjevihkonen *



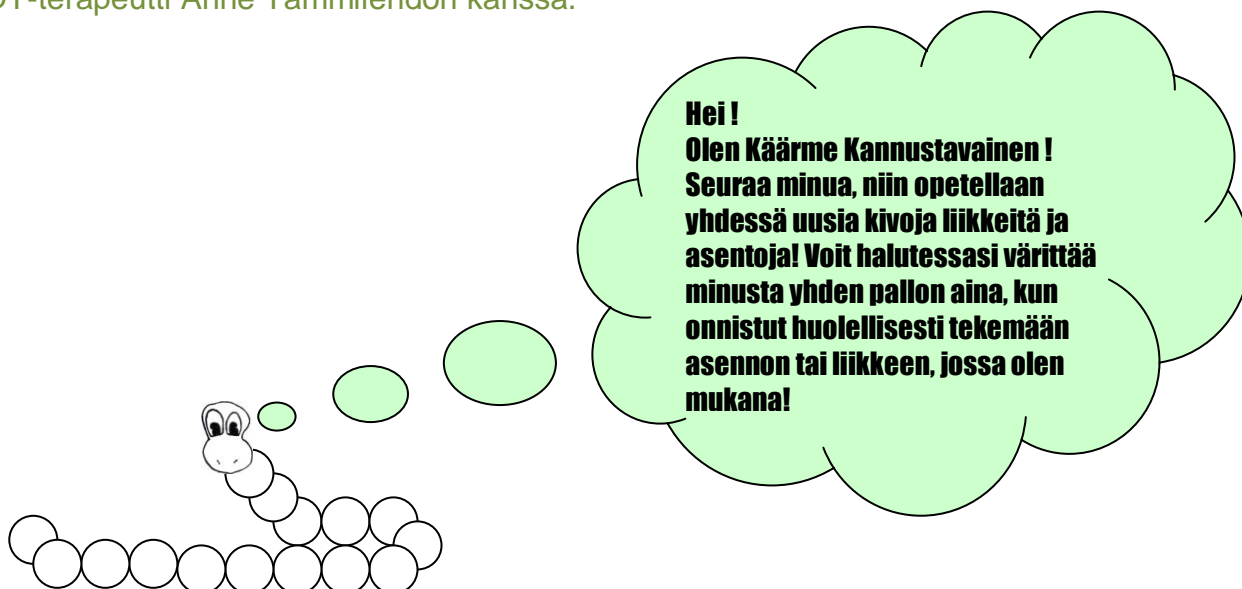
Nuoret luontokappaleet eivät voi pitää ruumistaan ja ääntään hiljaa. Niiden pitää liikkua mielihyvystä, meluta, hyppiä, juosta, tanssia ja päästää kaikenlaisia ääniä.

-Platon-

Johdanto

Ohjevihkosen rakentamisen peruslähtökohtana on ajatus, että teorian tieto oireyhtymästä sekä tieto lapselle soveltuvista harjoitteista lisääntyy. Ohjevihkonen on osoitettu lapselle itselleen, hänen perheelleen, päiväkodin sekä koulun henkilökunnalle ja muille lapsen läheisille. Asiantuntijuuteen perustuvien harjoitteiden käyttö tukee parhaalla mahdollisella tavalla diplegia spastica -lapsen motorista toimintaa. Harjoitteet on tehty yksinkertaisiksi toteuttaa, jolloin fysioterapeuttinen asiantuntijuus on helposti myös lapsen ja hänen lähipiirinsä käytettävissä. Harjoitteiden kautta lapsi pääsee kokeilemaan monipuolisia asentoja, kun tavallisesti hänen asentojensa määrä voi olla suppea ja lisäksi ne saattavat olla epätaloudellisia. Oppiessaan näitä uusia asentoja hänelle avautuu mahdollisuus osallistua leikkeihin ja ryhmätoimintaan tasa-arvoisesti muiden lasten kanssa. Ohjevihkosen harjoitteita on hyvä tehdä monipuolisesti, jotta saavutettaisiin mahdollisimman laaja-alainen hyöty.

Käsissäsi on ohjevihkonen, joka on osa Pirkanmaan ammattikorkeakoulun fysioterapian koulutusohjelmassa tehtyä toiminnallista opinnäytetyötä. Opinnäytetyön nimi on *Diplegia spastica -lapsen motorisen toiminnan tukeminen*. Työ sisältää tietoa Cerebral Palsy (CP) -oireyhtymästä ja kattavan paketin diplegia spasticasta ja sen toimintaan vaikuttavista piirteistä. Ohjevihkonen sisältää harjoitteita ja niiden tavoitteita diplegia spastica -lapsen motorisen toiminnan tukemiseksi. Ohjevihkosen teorian tieto pohjautuu opinnäytetyössä käytettyyn kirjallisuuteen ja harjoitteet on suunniteltu yhteistyössä Musafysio Oy fysio- ja NDT-terapeutti Anne Tammilehdon kanssa.



Diplegia spastica

Diplegia spastica, eli kaksoisjäykkähalvaus on yksi CP-vamman (Cerebral Palsy) spastisista muodoista. Se vaikuttaa koko kehoon, kuitenkin alaraajoihin enemmän kuin yläraajoihin. Spastisuudella tarkoitetaan lihaksiin ja nivelsiteisiin kohdistuvaa jäykkyyttä, jonka seurauksena niiden venyvyys ja liikkuvuus on heikentynyt. Spastisuudesta käytetään myös termiä *kohonnut lihasjännitys / tonus*. Symmetrisyys spastisuuden suhteen vaihtelee yksilöittäin. Kaikilla diplegia spastica -lapsilla on kuitenkin kohonnut lihasjännitys. Diplegia spastica on liikuntavamma, joka kehittyy joko ennen syntymää, syntymän aikana tai sen jälkeen tapahtuneen aivovaurion seurauksena. (Bobath, B. & K. 1991., Sillanpää, Airaksinen, Iivanainen, Koivikko & Saukkonen 1996, 136.)

Diplegia spastica voidaan luokitella eriasteisena eri henkilöillä. Asteluokituksista käytetään termejä: *Minimaalinen* (arjen toiminnot eivät tuota suuria vaikeuksia, vaikka liikkumisen laadussa on puutteita), *lievä* (lapsi oppii yleensä liikkumisen perustaidot, joskin viivästyneesti sekä poikkeavan liikekaavan mukaan), *keskivaikea* (oman aktiivisen työn ja kuntoutuksen avulla lapsi oppii liikkumaan apuvälineiden turvin) ja *vaikea* (lapsi oppii liikkumaan joko tavallisen tai sähköpyörätuolin turvin). (Sillanpää, Herrgård, Iivanainen, Koivikko, Rantala 2004, 165–166.) Ohjevihkosen harjoitteita tehdessä on hyvä ottaa huomioon lapsen vamman aste ja harjoitteita tulee soveltaa jokaisen lapsen omien kykyjen mukaan tehtäviksi. Liikkumista helpottamaan lapsi saattaa tarvita apuvälineitä, kuten esimerkiksi hänelle yksilöllisesti muotoilut kengät, dallarin, nelipistekepit tai rollaattorin.

Tyypillisiä toimintaan vaikuttavia piirteitä

Spastisuudesta johtuen diplegia spastica -lapsella erityisesti alaraajojen lihasvenyvyys on heikko ja ne pyrkivät ojentumaan, menemään sisäkiertoon sekä lähenemään toisiaan, jopa ristiin saakka. Lapsella on näin ollen käytössä vain pieni tukipinta eri asennoissa, minkä seurauksena hänen on vaikea ylläpitää tasapainoa. Tasapainoreaktiot ovat myös puutteelliset. Tasapainoa vaativissa tilanteissa diplegia spastica -lapsella voi usein huomata assosiaatioreaktioita, jotka ilmenevät esimerkiksi käsien pakonomaisina jäykkinä heilautuksina. Käsien hienomotoriikassa voi olla myös kömpelyyttä. Konttauksessa ja kävelyssä tarvittava vastavuoroinen liike, painonsiirrot sekä raajojen eriyttäminen ja

nivelten eriytyneet liikkeet ovat haasteellisia. Lantion ja hartioiden välinen kierto liike on usein puutteellista tai pientä. Keskivartalon hallinnan heikkouden vuoksi lapsen on vaikea ylläpitää hyvää ryhtiä. Tämä saattaa johtaa rangan rakenteen muuttumiseen, minkä seurauksena lapselle voi muodostua esimerkiksi kiertymä, sivuttaismutka, notkoselkä tai köyryselkä. Monilla diplegia spastica -lapsilla voi alaraajoissa huomata olevan puolieroja sekä nilkoissa ja jalkaterissä virheasentoja. Oman kehon hahmotus sekä pintatunnon aistiminen tuottavat vaikeuksia. (Bobath & Bobath 1991.)

Tässä harjoitteiden yhteydessä käyttämäni merkit ja niiden selitykset:

Voimistaa lihaksia: ●—●

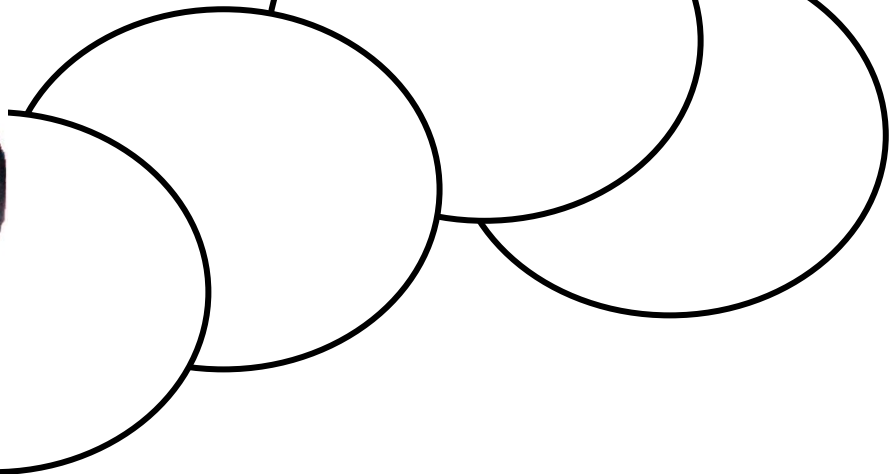
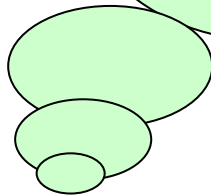
Venyttää lihaksia: ☺

Lisää tasapainoa: ÷

Edistää kävelyn oppimista: ⚙

Edistää alaraajojen eriyttämistä: <—

VOIT HALUTESSASI VÄRITTÄÄ MINUT !



Istuminen

Istuminen lattialla – jossakin muussa asennossa kuin jalkojen välissä – on haastavaa. Lasta voi tukea selästä istumalla hänen takanaan tai asettaa hänet nojaamaan nurkkaan tai seinää vasten, mikäli lapsen tasapaino ei riitä pitämään häntä pystyssä. Tavoitteena on saada lapsi istumaan istuinluidensa päällä, jolloin selkä on suora. Hartiat on hyvä pitää takana ja rintakehä avoinna. Kuvissa näkyvät asennot tuovat erityisen hyvää vaihtelua lapsen yksipuoliselle istumiselle jalkojensa välissä. Kun lapsi hallitsee itse liikkeet, häntä on hyvä kehottaa näihin asentoihin jalkojen välissä istumisen sijaan.

Täysistunta ÷



Asento:

Lapsi istuu alaraajat mahdollisimman suorina ja irti toisistaan, jalkaterät mieluummin ulko-, kuin sisäkierrossa. Alaraajoja voi pyrkiä viemään niin leveälle, kuin ne suorina menevät.

Asennon tavoite:

- ✿ alaraajojen kireiden lihaksien venyminen
- ✿ diplegia spasticalle tyypillisen alaraajojen lähennys-sisäkierto -virheasennon vähentyminen

Risti-istunta ÷



Asento:

Lapsi tuo täysistunta-asennossa alaraajansa eteensä yksi kerrallaan. Tarvittaessa häntä voi auttaa varovasti. Tässä asennossa voi harjoitella myös esimerkiksi kenkien pukemista.

Asennon tavoite:

- ✿ lonkkien ulkokierron lisääntyminen ja lonkkien lähentäjien, eli reiden sisäosien venyminen
- ✿ kehon molempien puolien symmetrisen käytön edistymisen, kun jalkojen paikkaa muistaa vaihdella siten, että asettaa vuoroin oikean, vuoroin vasemman jalan lähemmäksi itseään
- ✿ lonkkien virheasentojen ehkäiseminen

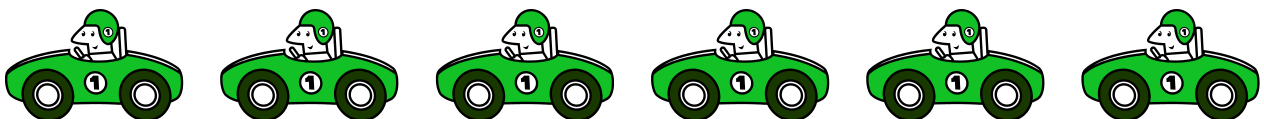


Asento:

Lapsi tuo täysistunta-asennossa toisen alaraajansa eteensä ja vie toisen takaviistoon koukkuun. Tässä asennossa lapsella on laajempi tukipinta, kuin edellisissä istuma-asennoissa. Tämä helpottaa tasapainon ylläpitämistä. Tasapainon saavuttamista puolestaan vaikeuttaa, kun pystyssä pysyäkseen lapsen tulee supistaa ainoastaan toista kylkeä. Tässä asennossa on hyvä pyrkiä löytämään tasapaino ilman käsien tukea.

Asennon tavoite:

- ✿ toisen lonkan ulkokierron lisääntyminen ja samaisen puolen lähentäjien, eli reiden sisäosan lihaksien venyminen
- ✿ keskikehon ja keskilinjan hallinnan sekä tasapainoreaktioiden kehittyminen
- ✿ pään keskiasennon hallitseminen



Venyttelyt

Diplegia spastica -lapsen venyttelystä on tärkeä huolehtia, sillä se lieventää kohonnutta lihasjänteyttä ja spastisuuteen taipuvaiset lihakset ovat tyypillisesti erittäin kireät. Venyttelyllä pyritään ehkäisemään epäergonomista liikkumista, epäedullisia liikemalleja ja liikkuvuuden heikkenemistä. Venyttelyn ansiosta asennot ja liikkuminen muuttuvat taloudellisemmiksi ja vähemmän lapsen kehoa kuormittaviksi sitä mukaa, kun liikkuvuus paranee. (Sillanpää, Airaksinen, Iivanainen, Koivikko & Saukkonen 1996, 136; Bobath & Bobath 1991.)

Penkki

Mikäli lonkan lähentäjät kiristävät todella paljon, penkin reuna saattaa tuntua ikävältä, jolloin esimerkiksi tyynyjen asettaminen alaraajojen ja penkin väliin tekee venytyksestä miellyttävämmän.



Asento:

Lapsi on selinmakuulla penkin päällä. Alaraajat ovat mahdollisimman auki, polvet saavat painua lähelle lattiaa. Jalkaterät tuodaan penkin alla toisiaan kohti. Yläraaja lepäävät auki, kyynärpäät ojentuneina.

Asennon tavoitteet:

- lonkan lähentäjien, koukistajien ja sisäkiertäjien sekä reiden etuosien venyminen
- rintarangan ojentuminen
- rintalihasten venyminen



Keskivartalon heikon hallinnan vuoksi on hyvä kiinnittää huomiota, että lapsen alaselkä ei pääse notkolle



Istuminen ja kiertoliike



Asento:

Lapsi istuu penkillä jalat penkin molemmilla puolilla jalkapohjat tukevasti lattialla kuvassa näkyvällä tavalla. Osalla lapsista tämä tuottaa venytyksen pohkeisiin. Selkä on hyvä pitää ojennettuna. Aikuinen voi istua penkillä lapsen takana tukien häntä vartalollaan. Pehmusteeksi voi laittaa tyynyn, jos lapsen jalat painautuvat voimakkaasti penkkiä vasten.

Liike:

Lapsen taivuttaessa vartaloon eteenpäin selkä suorana, myös paino siirtyy eteen, jolloin lapsi tukeutuu enemmän jalkoihinsa. Tämä kehittää keskivartalon hallintaa ja edistää kehon symmetristä käyttöä. Liikkeessä on kuitenkin tärkeää varmistaa nilkan ja jalkaterän tukeva sekä suora asento.

Liike:

Istuma-asennon pysyessä hyvänä lasta voi ohjata tekemään vartalon kiertoja. Leikinomaisuutta liikkeeseen tuo, kun lapsi saa ojentaa leluja takana istuvalle aikuiselle molempien sivujen kautta vuoronperään.

Asennon ja liikkeiden tavoitteet:

- ✿ lonkan lähentäjien ja sisäkiertäjien venyminen
- ✿ akillesjänneiden ja pohkeiden venyminen
- ✿ keskivartalon hallinnan ja kierron lisääntyminen



Keskivartalon hallinta ja tasapaino

Diplegia spastica -lapsen on haastavaa ylläpitää asentoa sekä tasapainoa, mikä ilmenee normaalista poikkeavina asentoina ja liikkeinä. Keskivartalon hallinnalla sekä tasapainolla on suuri merkitys, jotta lapsi pystyy ylläpitämään hänelle taloudellisia asentoja. Koska tasapainon ylläpitäminen on haastavaa, lapsi joutuu käyttämään yläraajojaan saadakseen tukea ja välttääkseen kaatumisen. Tästä johtuen hänen on hyvin vaikeaa käyttää molempia yläraajojaan yhtä aikaa. Keskivartalon lihaksilla on myös tärkeä tehtävä tukea selkärankaa ja lievittää diplegia spastica -lapselle tyypillistä korostunutta alaselän notkoa. (Bobath, B. & K. 1991.)

Pallon heitto selinmakuulla

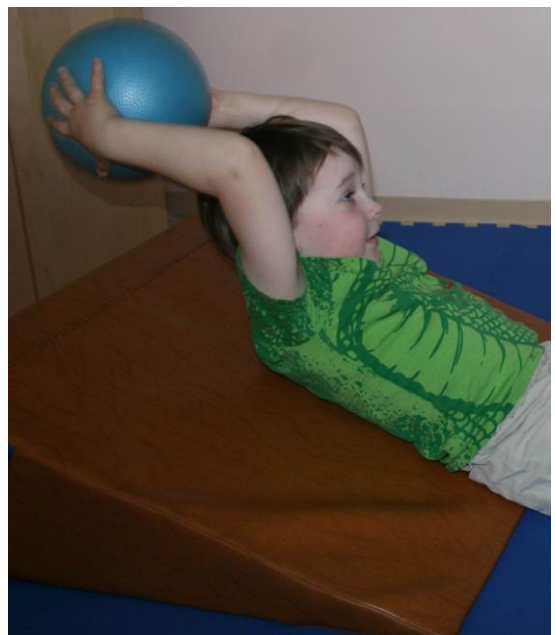


Asento:

Lapsi makaa selinmakuulla polvet koukussa. Selän alle voi asettaa tynyn liikettä helpottamaan. Lapsen heittäessä palloa leuka pysyy kiinni rintakehässä, yläselkä pyöristyy ja sekä hartiat että pää nousevat ilmaan, jolloin vatsalihakset jännittyvät.

Liikkeen tavoite:

- keskivartalon hallinnan kehittyminen
- vatsalihasten kohentuminen
- rintakehän liikkuvuuden parantuminen
- yläraajojen liikkuvuuden lisääntyminen



Pallon nosto ja leikkiminen päinmakuulla

Asento:

Lapsi on päinmakuulla ylävartalo esimerkiksi tyynyjen päällä. Lapsi nostaa molemmilla käsillään esinettä – esimerkiksi palloa – ylös jolloin selkälihaksat jännittyvät. Alaraajojen tulee olla suorina sekä loitonnuksessa.

Päinmakuuasento tyynyjen päällä tuo mukavaa vaihtelua lapsen tavanomaisille asennoille. Päinmakuulla lapsi voi esimerkiksi leikkiä ja tehdä palapelejä.

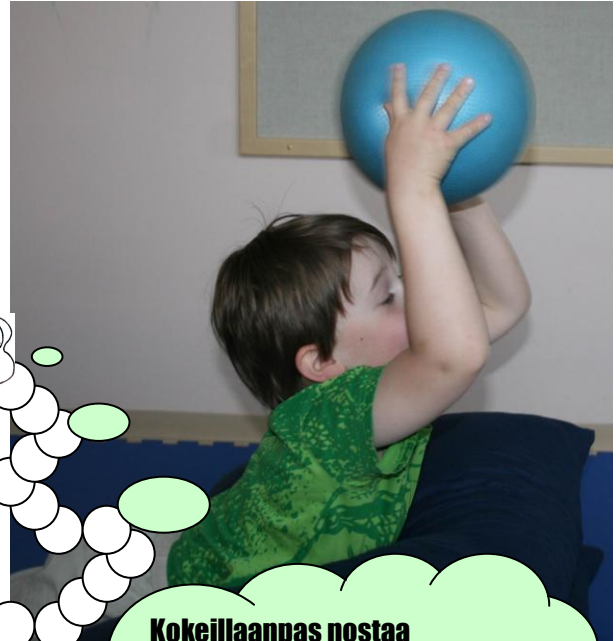
Lapsen jalkojen väliin on hyvä laittaa tyyny, jotta ne pysyisivät irti toisistaan. Nilkkojen alle puolestaan voisi pujottaa pehmoisen rullan, jolloin mahdollistetaan nilkkojen rento koukkuasento.

Liikkeen tavoite:

- ✿ selkälihasten vahvistuminen
- ✿ rintakehän avautuminen
- ✿ ryhdin parantuminen
- ✿ lonkankoukistajien venyminen

Asennon tavoite:

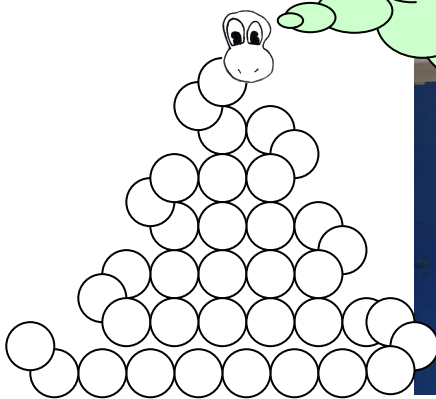
- ✿ molempien käsien yhtäaikaista käytön mahdollistuminen
- ✿ selkälihasten vahvistuminen yläraajoilla toimiessa



Kokeillaanpas nostaa palloa ainakin 5 kertaa! Varo kuitenkin nostamasta liian korkealle: alaselkään ei saisi tulla notkoa!

Asennon tavoite:

- ✿ molempien käsien yhtäaikaista käytön mahdollistuminen
- ✿ selkälihasten vahvistuminen yläraajoilla toimiessa



Tällaisessa asennossa onkin mukava leikkiä! Onko sinunkin mielestäsi?



Konttaaminen

Asento:

Lapsi on konttausasennossa lonkat sekä olkanivelet mahdollisuuksien mukaan 90° kulmissa, katse eteenpäin. Vatsalihaksia on hyvä jännittää, jotta selkään ei tulisi notkoa. Kontatessa käsien ja jalkojen on tarkoitus liikkua resiprokaalisesti (vastavuoroisesti), jolloin ristikkäinen jalka ja käsi liikkuvat samanaikaisesti. Konttausta voi harjoitella myös liikuttamalla yhtä raajaa kerrallaan, jos ristikkäisten raajojen yhtäaikainen liikuttaminen tuottaa vaikeuksia.



Tavoite:

Resiprokaalisen ja raajojen eriytyneen liikkeen, keskivartalon hallinnan sekä tasapainon kehittyminen. Lisäksi konttaaminen auttaa tasaamaan mahdollisia puolieroja. Resiprokaalisen liikkeen taitaminen on tärkeää muun muassa aivojen kehityksen kannalta. Resiprokaalinen toiminta mahdollistaa oikean ja vasemman aivopuoliskon välisen yhteyden, minkä merkitys korostuu lapsen lukiessa ja kirjoittaessa.



Raajojen nosto konttausasennossa ●●○÷∧

Asento:

Lapsi on konttausasennossa ja ojentaa ristikkäistä kättä ja jalkaa suoraksi. Liikettä helpottamaan lapsi voi ojentaa vain yhden raajan kerrallaan. Tämän harjoituksen voi yhdistää konttausharjoitukseen.

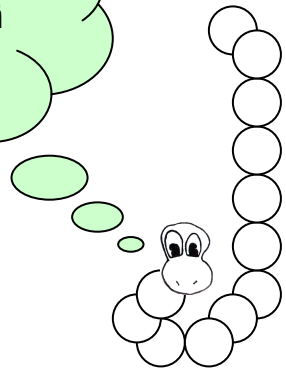


Tavoite:

- ✿ keskivartalon hallinnan kehittyminen
- ✿ eriytyneen liikkeen harjaantuminen
- ✿ tasapainon kehittyminen



**Onpa upea ojennus!
Muista kuitenkin pitää
selkäsi suorana, ettei
se pääsisi kaarelle.**



Kottikärrykävely pallon päällä ●●○÷∧



Asento:

Lapsi on terapiapallon päällä päinmakuulla. Pallo on keskivartalon alla niin, että lapsen kädet ylettyvät maahan. Lapsi jännittää vatsalihaksia, jotta pallon hallinta helpottuu. Hän kävelee käsillä vuorotahtisesti eteenpäin mahdollisimman pitkälle pallon pysyessä kuitenkin lapsen hallinnassa.

Kottikärrykävelyä voi harjoitella myös ilman palloa, jolloin aikuinen pitää lapsen polvien yläpuolelta kiinni, jotta lapsen polvet eivät yliojentuisi.

Liikkeen tavoite:

- ✿ keskivartalon hallinnan parantuminen
- ✿ tasapainon sekä resiprokaalisen liikkeen kehittyminen
- ✿ lonkan koukistajien venyminen
- ✿ käsiin tukeutumisen parantuminen
- ✿ lihasjänteyden normalisoituminen

Lantion nosto



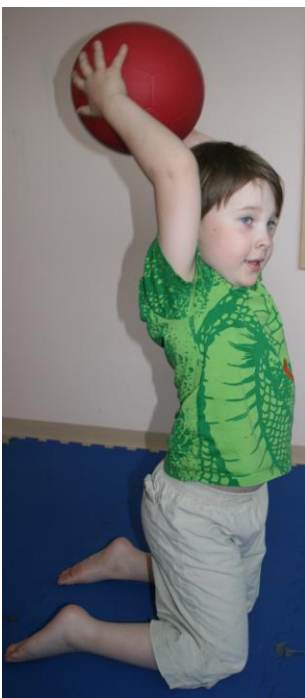
Asento:

Lapsi on selinmakuulla polvet koukussa. Hän nostaa lantiota mahdollisimman korkealle. Jalkapohjat pysyvät alustaa vasten. Aikuinen voi tarpeen mukaan tukea lapsen jalkateriä. Liikettä tehdessä tulee huomioida, että selkä ei pääsisi notkolle, vaan liike tulisi tehdä ”häntä koipien välissä”. Lasta voi motivoida liikkeeseen viemällä lelua hänen jalkojensa alta samalla, kun lapsi nostaa lantiotaan.

Liikkeen tavoite:

- ✿ lantion hallinnan kehittyminen
- ✿ pakara- sekä reisilihasten vahvistuminen
- ✿ lonkankoukistajien venyminen
- ✿ mahdollisten puolierojen tasaantuminen
- ✿ hyvän seisoma-asennon mahdollistuminen
- ✿ keskivartalon hallinnan kehittyminen
- ✿ alaselän notkon korjaantuminen

Pallon heitto polviseisonta-asennossa



Asento:

Lapsi seisoo tukevasti polviseisonta-asennossa lonkat mahdollisimman ojentuneina. Alaraajoja pyritään viemään hiukan erilleen toisistaan. Polvet ovat vierekkäin samassa linjassa. Lapsen kanssa heitellään palloa eri suunnista. Lapsen heittäessä palloa kädet ojentuvat suoriksi ylös.

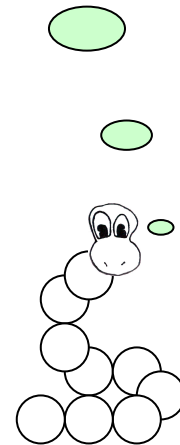
Liikkeen tavoite:

- ✿ tasapainon kehittyminen
- ✿ lonkkien ojentuminen
- ✿ keskivartalon hallinnan kehittyminen
- ✿ yläraajojen ojentautuminen
- ✿ ryhdin kohentuminen





**HUH !
Tämä liike vaatiikin
voimaa ja sitkeyttä !**



Asento:

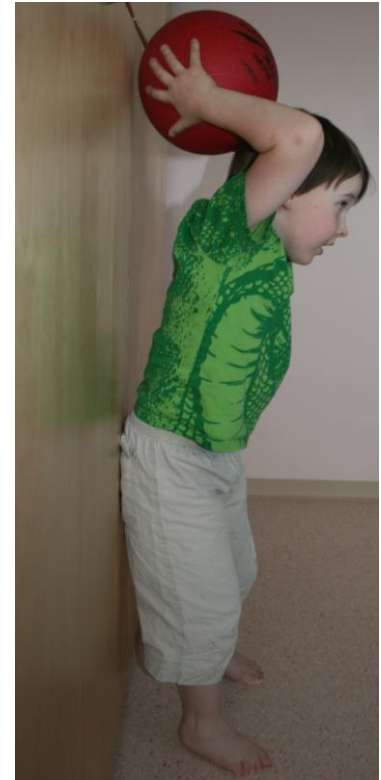
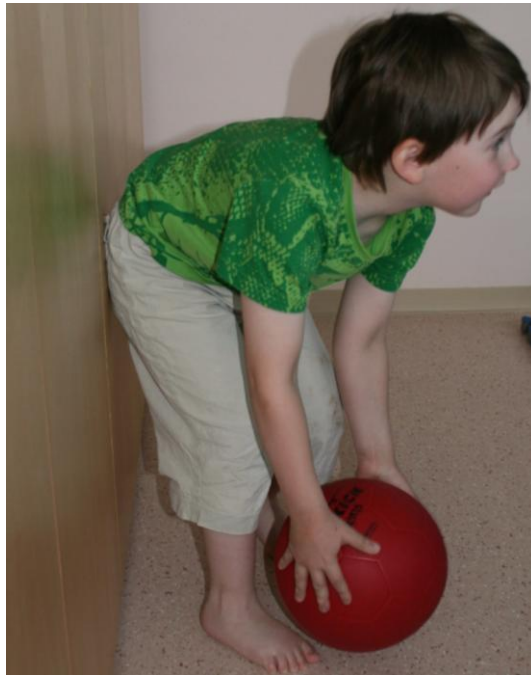
Lapsi seisoo toispolviseisonta-asennossa. Tämä asento on monelle diplegia spastica -lapselle haastava. Liikettä on kuitenkin hyvä harjoitella. Lapsen toinen (kuvassa oikea) lonkka on 90° kulmassa jalkapohja alustalla ja toinen (kuvassa vasen) mahdollisimman ojentuneena polvi alustalla. Tarpeen mukaan lapsi voi tukeutua esimerkiksi tuoliin tai häntä voi tukea käsistä.

Liikkeen tavoite:

- ✿ tasapainon kehittyminen
- ✿ keskivartalon hallinnan kehittyminen
- ✿ eriytyneen liikkeen harjaantuminen
- ✿ seisomaan nousun edistyminen



Seisoma-asento ÷

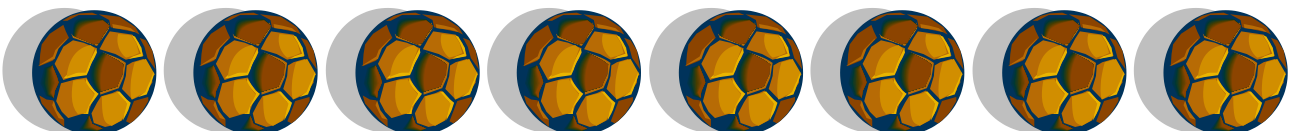


Asento:

Jos lapsi ei kykene ylläpitämään seisoma-asentoa ilman tukea, hän voi harjoitella seisomista seinää vasten. Tämä mahdollistaa lapsen osallistumisen seisoma-asentoa vaativaan ryhmätoimintaan, kuten piirileikkeihin. Lapsi voi tässä asennossa myös heitellä palloa ja poimia pallon itse lattialta.

Asennon tavoite:

- ✿ tasapainon kehittyminen
- ✿ seisoma-asennon hahmottuminen
- ✿ lonkkien ojentuminen



Kävelyä edistäviä harjoitteita

Diplegia spastica -lapsen tasapaino on heikko alaraajojen kohonneen lihasjänteiden vuoksi. On hyvä huomioida, että kävelytaitoisellakin diplegia spastica -lapsella on jäänyt usein väliin kävelyn oppimista edeltäviä motorisen kehityksen vaiheita, kuten esimerkiksi resiprokaalinen ryömiminen, konttaus ja sivuttais-askeltaminen tukea vasten. Näin ollen kävelyn opetteleminen on hyvä ikään kuin aloittaa alusta, pienin askelin. (Bobath & Bobath 1991, 37–38.)

Kävelyä ja sitä edistäviä harjoitteita liikkeitä on hyvä toteuttaa etuperin, takaperin ja sivulta toiselle erilaisella vauhdilla, kuitenkin huomioiden lapsen turvallisuus. Nämä harjoitteet kehittävät monia diplegia spastica -lapselle puutteellisia osa-alueita, kuten tasapainoa, alaraajojen eriyttämistä eli eriaikaisuutta, lihasten koordinaatiota, vartalon hallintaa, lonkan ojentumista, polven koukistumista sekä painonsiirtoa. Alaraajojen mahdollisiin puolieroihin on hyvä kiinnittää huomiota ja lapsen kanssa tulee pyrkiä mahdollisimman symmetrisiin suoritteisiin.



Kävely ÷



Asento:

Katseen tulee olla suunnattu eteenpäin. Kävellessä lapsen on tarkoitus ottaa askel rullaavasti kantapää edellä siten, että paino sijoittuu tasaisesti koko jalkaterän alueelle (ei niinkään sisäsyrjälle). Varpaillaan kävelyä sekä alaraajojen ristiin menemistä vältetään.

Kävelyn variaatioita:

Haastetta kävelyyntä tuo esimerkiksi hernepussin asettaminen pään päälle. Esineiden kantaminen käsissä auttaa lasta keskittymään kävelyyntä ja samalla lieventää mahdollisia assosiaatioreaktioita.

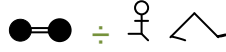


Asettelemalla jalan kuvia lattialle eri paikkoihin voidaan lisätä kävelyharjoitukseen motivaatiota ja haastetta. Kuvien avulla voi ohjata ja kannustaa lasta kävelemään normaalia pidempiä ja leveämpiä askeleita. Lisäksi askeltamiseen tulee tarkkuutta, kun jalan kuvalle osuminen vaatii keskittymistä.

Nystyrätyynyjen / tasapainokivien päällä kävely sekä tasapainolaudalla keinutteleminen auttaa nilkan ja jalkaterän pieniä lihaksia aktivoitumaan. Nystyrätyynyjen kanssa voi harjoitella kävelyssä tarvittavia painonsiirtoja sekä lantion hallintaa. Lapsi askeltaa toisella jalalla nystyrätyynyn päälle suoristaen koko alaraajan. Samanaikaisesti toinen jalka nousee suorana oikean jalan korkeudelle. Harjoitus tehdään molemmilla alaraajoilla.



Kävelyn vaiheittainen harjoittelu



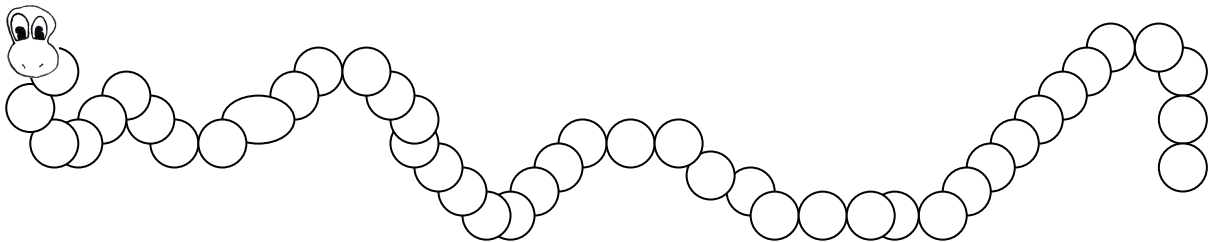
Liike:

Aikuinen tukee lasta tarpeen mukaan. Lapsi harjoittelee jalan nostoa penkin päälle. Haastavampi harjoite on penkin päälle seisomaan nousu. Lapsi voi myös harjoitella penkin päällä kävelemistä. Toimintakykyä portaisissa edistää kävely penkin yli.

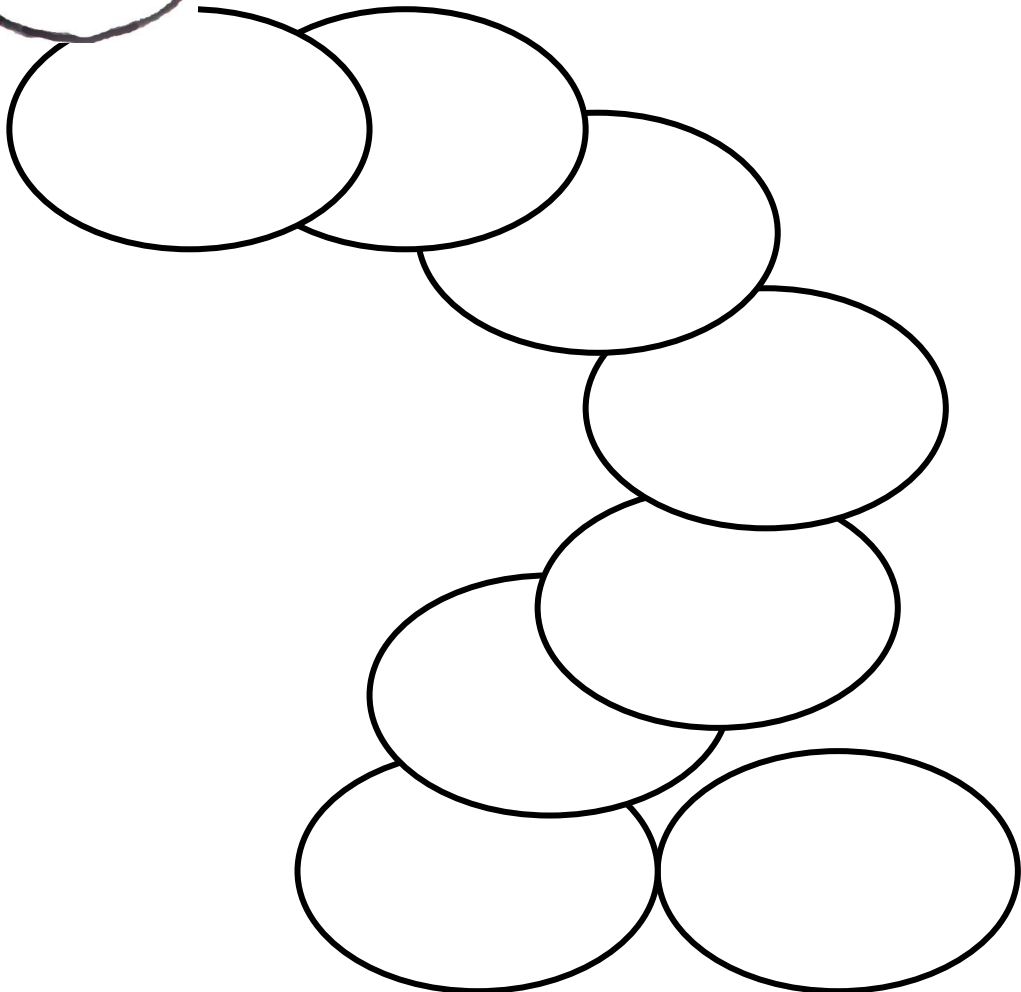
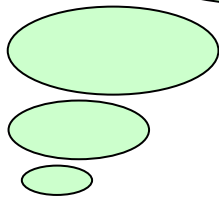
Kävelyn vaiheita on hyvä harjoitella penkin päälle etuperin ja sivuttain.

Liikkeiden tavoitteet:

- ✿ kävelyn eri vaiheiden kehittyminen
- ✿ kävelyn varmentuminen
- ✿ tasapainon kehittyminen
- ✿ alaraajojen lihasten vahvistuminen



**Hieno kun pääsit tänne saakka!
Teithän harjoitteita ahkerasti ja yrittkö rohkeasti
erilaisia liikkeitä ja asentoja ? Minun mielestäni on
kivaa, kun pääsemme yhdessä touhuamaan ja
minäkin saan samalla liikuntaa ja väriä vartalooni!
Toivottavasti näemme taas pian!**



Lähteet:

Bobath, B. & K. 1991. CP-lasten motorinen kehitys. Suom. Karjalainen, L. & Salpa, P., alkuperäisteos 1975. Helsinki: Valtion painatuskeskus.

Jokinen, J. & Österlund, J. 2009. Diplegia Spastica -lapsen motorisen toiminnan tukeminen. Ohjevihkonen motorista toimintaa tukevista harjoitteista. Tampere: Pirkanmaan ammattikorkeakoulu. Opinnäytetyö.

Sillanpää, M., Airaksinen, E., Iivanainen, M., Koivikko, M., Saukkonen, A-L. 1996. Lasten neurologia. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy