

Hvorfor er Fuglen et godt redskab i babys motoriske udvikling?

Læs her vores interview med fysioterapeut Lene Jørgensen, der har været med til at udvikle Fuglen i samarbejde med Units.

”Jeg hedder Lene Raadkjær Jørgensen og har været fysioterapeut i 10 år i Esbjerg. Jeg startede som klinik-fysioterapeut i januar 2008, hvor jeg mest havde borgere med ryg- nakke- og bækkenproblemer. I forbindelse med at jeg blev mor til to børn i 2009 og 2012, kom interessen for børns udvikling. Klinikken blev udbygget med nye faciliteter i år 2012, så da jeg kom tilbage fra 2. barsel, startede jeg med tumlehold for de helt små, det som vi i dag kalder BabyTummel. I 2017 begyndte jeg endvidere at have hold for de 3-4 årige.

Siden har jeg nørdet med motorisk udvikling og sanseudvikling. Nu består mit fysioterapeutiske arbejde mest af mødregrupper, der kommer til BabyTummel – jeg har op imod 12 hold om ugen. Holdene fokuserer på, hvad forældrene kan gøre med baby, og hvordan man kan stimulere barnets sanser med gode lege og aktiviteter og på den måde hjælpe dem til at lære deres krop at kende. Hvis jeg ser nogen, der falder udenfor det forventede motoriske mønster, så sætter jeg specifikke øvelser i gang.

”Jeg har siden 2013 været i gang med en pædiatri-kursusrække ved en skole i Prag, hvor man lærer at se på de helt små detaljer i børns udvikling de første år.”



Børn i god balance, hvad handler det om?

”På Bornigodbalance.dk og babytummel.dk henvender jeg mig til forældre og fagpersoner, der igennem motorisk udvikling og sansestimulering har lyst til at skabe endnu flere stjernestunder i de danske småbørnshjem. Primært handler mine babyhold om at skabe balance i, hvordan baby bruger sig selv.

Det er vigtigt for de helt små at styrke deres kropskerne, altså opbygge styrke hele vejen rundt om mave-ryg. Denne opbygning af stabilitet skulle gerne være godt i gang i 3-måneders alderen. Det primære i opbygningen af denne er, at baby får lov til at ligge på maven.

Mødre hører igen og igen, at deres baby skal ligge på maven for at blive stærk i rygmusklerne, men de skal også opbygge styrke og stabilitet i deres forside og stabiliserende kerne. Denne styrke og stabilitet opbygger baby ved at ligge på maven og arbejde fra de specifikke støttepunkter.

I 3 måneders alderen vil vi gerne se baby skubbe fra på indersiden af albuerne og derudover støtte på skambenet. Ved at hjælpe baby til at have disse støttepunkter, hjælper vi baby til at opbygge den gode stabile kropskerne og balance mellem forside og bagside.



Hvilken aldersgruppe er Units-fuglen nyttig for?

Fuglen er brugbar for tre udviklingstrin.

0-4 måneder. Fuglen er et godt redskab for de helt små babyer, der synes, det er hårdt at ligge på maven. Ved at lægge baby på fuglens næb med hovedet opad, kan de få lidt hjælp til at løfte hovedet. Det handler om at komme godt fra start, og baby har i starten hjælp af at ligge på en flade, der skråner. Når så baby er blevet tilpas med at ligge på maven og god til at løfte og holde hovedet oppe, så kan man

lægge bøger ind under næbet af Fuglen, så næbet gradvist skråner mindre. På den måde bliver det mere og mere udfordrende for baby at ligge på maven.

Materialet fuglen er lavet af er fantastisk. Det er blødt og varmt, men alligevel helt fast, så baby kan få lov til at bruge armene aktivt til at skubbe fra. At baby skubber aktivt fra med armene, er vigtigt for opbygningen af kontakt til den stabiliserende kerne.

Skulle baby blive træt og ”tæbe hovedet”, slår baby sig ikke hårdt på fuglen.

7-12 måneder. Jeg bruger også fuglen på mine krybe-kravlehold, altså fra ca. 7-10 måneder og videre op. De små tumlinger kan kravle hen til næbbet og kan komme op at stå ad det, da det ligger helt stabilt. De kravler også gerne op på det og over det. Hvis næbet er en del af møblementet i hjemmet, så kan det skabe en god ramme for legen – den er sjov at kravle på, stille ting op på eller køre med biler nedad.

Når barnet går stabilt

Når baby er kommet op og gå og går stabilt, kan vi begynder at lege med niveauer. Det kræver en noget anden koordinering at gå op ned ad næbbets bakke end ligeud. Her er fuglen igen god at lægge midt på stuegulvet.

Fuglen kan også bruges motorisk som et led i en balancebane, når man leger ”jorden er giftig”.

Hvad gør en god fysisk udvikling på længere sigt for barnet?

”Jo bedre vi kan fyre op for stimuleringen og træningen af barnets kropskerne det første år, jo mere forebygger vi skader og gener i bevægeapparatet senere i livet. Det er i de første måneder denne stabilisering kickstartes i den maveliggende stilling.

Er vi gode til at stabilisere vores krop og særligt vores mave-ryg, så vil vi også opleve færre problemer i hele bevægeapparatet på længere sigt.

God motorisk udvikling gør, at man har mere overskud til alt andet, for groft sagt; jo mindre bevidst hjernekapacitet vi skal bruge på at styre kroppen, jo mere overskud har vi til indlæring og sociale aktiviteter. Jo bedre vi kender vores sanser og vores krop – jo mere af den motoriske planlægning sker automatisk – altså udenfor vores bevidsthed.

Det betyder meget at komme godt fra start på den motorik rejse. En god motorik og føling med kroppen bidrager til, at vi bedre kan sidde stille, bedre kan følge med vennerne på legepladsen, og at vi får mere overskud til indlæring og social interaktion - kort sagt større succesoplevelser i livet.”

Vil du vide mere om Lenes motoriske hold for børn?

Besøg hjemmesiden www.bornigodbalance.dk/

Hent også hendes app BabyTummel (iOS og Android) med motorikøvelser 0-18 måneder www.babytummel.dk/