Til pårørende

# Leg og træning med børn

*- med medfødt plexus brachialis læsion*



*Udleveres af fysioterapeut*

H.C. Andersen Børne- og Ungehospital

Region Syddanmark

# Generel information

Da dit barn er født med en skade på plexus brachialis, har det brug for ekstra opmærksomhed, når det skal bruge sine arme og hænder.

I denne folder finder du lidt inspiration til, hvordan du kan træne med dit barn i hverdagen. Derudover kan du rådføre dig med fysioterapeuten ift. rådgivning i hvilke aktiviteter og lege, der aktuelt passer specielt til dit barn.
Du kan evt. også give folderen til dit barns dagplejemor, vuggestue eller børnehave.

Sværhedsgraden og omfanget af dit barns nerveskade og dit barns alder har indflydelse på, hvad det vil være i stand til at udføre. Du som forælder kender dit barn så godt, at du må tro på dine instinkter, når du opfordrer det til at bruge legetøj eller klare specielle lege eller aktiviteter.

Forsøg at lade en del af dit barns træning foregå som en naturlig del af jeres dagligdag via leg og hverdagsaktiviteter. Leg er en vigtig del af dit barns liv og en god måde at lære på.

Prøv at opmuntre dit barn til at være aktiv i dagligdagen og hjælpe til fx med at dække bord og tage af bordet, putte tøj i og tage det ud af vaskemaskinen, vaske op eller hjælpe til med at bage, da disse aktiviteter giver barnet mulighed for at bruge begge arme og hænder.

Det kan hjælpe dit barn til at tænke mere positivt om sig selv, hvis du og andre omtaler den afficerede arm som svag og speciel, mere end I omtaler den som dårlig.

Forsøg så vidt muligt mere at opmuntre end tvinge dit barn til at bruge den afficerede arm og husk at rose dit barn. Leg skal helst være sjovt.

Prøv at gøre træningen til en daglig rutine og gør træningen så hyggelig som muligt. Det kan gøre dit barn mere trygt.

Vær tålmodig. Det kan være bedre for dit barn at kæmpe lidt med at udføre en aktivitet som fx påklædning end at få dig til at gøre det.

Undgå at overbeskytte dit barn. Lad andre forstå, at dit barn skal have mulighed for at prøve alt det, andre børn i samme alder prøver.

# Generel information

## Hånddominans

De fleste mennesker foretrækker at gøre nogle ting alene med deres dominante hånd (de fleste bruger højre hånd). Sådan vil det også være med dit barn.
Da børn generelt er opfindsomme og har let ved at tilpasse sig, vil de også vælge at holde mindre genstande, legetøj, bestik, blyanter i den hånd, de finder det er lettest at bruge.
Børn vil ikke finde det naturligt, hvis man prøver at få dem til at bruge den afficerede og ikke dominante hånd til opgaver, der kun kræver brug af én hånd.

## Fritid

I fritiden bør dit barn deltage i fritidsaktiviteter ligesom sine jævnaldrende.

Gymnastik svømning, boldspil, ridning m.m. kan være velegnede aktiviteter.

## Legetøj

Hvis der er specielle bevægelser, du ønsker at fremme hos dit barn, så prøv at forestille dig, hvordan dit barn vil bruge legetøjet, før du køber det.
Husk, at legetøj ikke nødvendigvis behøver at være dyrt for at være godt.
Ofte vil du specielt til mindre børn have ting i hjemmet, som kan gøre det ud for legetøj, f.eks. gamle pilleglas eller plastikbeholdere med låg, klemmer, gryder og skeer, gamle aviser eller reklamer, udklædningstøj m.m.





# Forskellige træningsprincipper

**Udnyt sanser**

Udnyt dit barns sanser, syn, hørelse og følesans.
Klap, stryg eller massér den svage arm og lad evt. barnet bruge armbånd med bjælder for at fremme dit barns opmærksomhed på sin arm.



Vær opmærksom på, at dit barn bruger synet og drejer hovedet og ser til den svage arms side, når det rækker efter en ting.

Find aktiviteter, der kræver, at dit barn bruger begge hænder for at fremme brugen af den afficerede arm og for at undgå, at dit barn glemmer sin svage arm. Lad det lege med balloner eller store lette bolde, klodser eller dukker.

**Guiding af bevægelse**

Prøv at fremme den ønskede bevægelse ved at lede aktiviteten. Drej fx barnets overarm, således at tommelen peger opad eller få dit barn til at starte bevægelsen med at dreje tommelen opad for at fremme en udaddrejning i skulderen, når det rækker efter en ting.



# Forskellige træningsprincipper

**Frem bevægelse i afficeret arm**
Forsøg at fremme brugen af den afficerede arm ved at fiksere den modsatte arm, så den ikke overtager bevægelsen. Du kan evt. komme en vante på den modsatte hånd eller binde en elastik om ærmet, så dit barn motiveres til at bruge den afficerede arm.



**Vægtbæring**
Det er vigtigt, at dit barn får vægt på armene, når der er kommet noget funktion i skulderen. Vægt på armene er med til at fremme vækst af knogler, muskelstyrke og stabilitet over led. Vægtbæring skal stimuleres i alle aldersgrupper og kan fremmes i forskellige udgangsstillinger, f.eks. liggende med vægt på underarme eller på strakte arme, ved at kravle og gå trillebør.



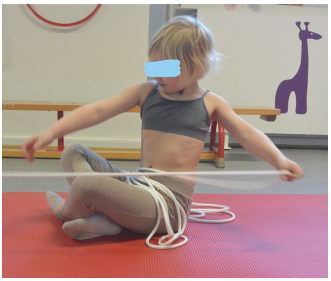
# Forskellige træningsprincipper

**Frem korrekt brug af skulderled**
Forsøg at fremme, at dit barn bruger selve skulderleddet ved at holde barnets skulderblad på plads i begyndelsen af bevægelsen, når det rækker efter ting.



**Træn ved at udnytte almindelige daglige funktioner**
Frem almindelige daglige funktioner som fx at

- trække
- skubbe
- bære.



Forsøg også at få hånden til munden, toppen af hovedet, række fremad og ud til siden, få hånden til nakken, modsat skulder eller ryg og til hurrastilling ved under legen fx at lade barnet række efter legetøj, klodser, puslespilsbrikker, klistermærker eller klemmer på tøj.





# Forskellige træningsprincipper

**Forsøg at hæmme kompenserende bevægelser**

Det er almindeligt, at dit barn bruger kompenserende bevægelser, når det har nedsat muskelstyrke pga. nerveskaden. De kan være hensigtsmæssige ift. at kunne nå en ting, men i længden er de ikke hensigtsmæssige

Dit barn kan anvende svingkraft for at få hånden til lænden. Barnet kan også kompensere ved at bruge den raske arm til at hjælpe den svage arm, fx hvis det skal have hånden til nakken.



Barnet kan også svaje mere i ryggen eller lave en kraftig sidebøjning for at kunne række højere.



Forsøg så vidt muligt at undgå at præsentere legetøj for langt udenfor grænsen af barnets rækkevidde, når du ønsker at hæmme de kompenserende bevægelser.



# Forskellige træningsprincipper

Dit barn kan føre albuen ud til siden, når det skal have hånden til munden, næsen eller samme sides skulder, fordi det har svært ved at udadrotere i skulderen.



Forsøg at hæmme dette, så det ikke bliver en vane ved at holde barnets albue ind til kroppen.



**Holdning, muskelstyrke og balance**

God styrke i dit barns ryg- og mave-muskler kan hjælpe til, at det får en bedre holdning og kan give bedre forudsætning for at bruge armene.

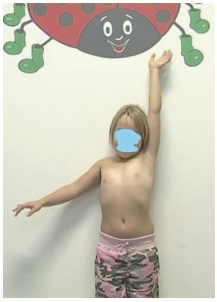


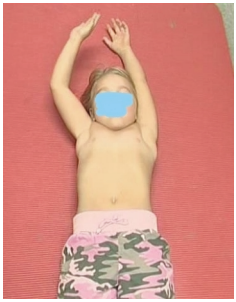
Lad fx dit barn sidde på en knæhøj bold, så det ikke har mulighed for at lave så mange kompenserende bevægelser i overkroppen, men bliver nødt til at bruge musklerne i ryg og mave til at få en rank holdning og til at holde balancen, samtidig med at det træner med armene.



# Forskellige træningsprincipper

Hvis dit barn har svært ved at arbejde mod tyngden, så prøv at lade det arbejde med tyngden eller forsøg at placere barnets arm i en stilling det skal holde.





**På de følgende sider** finder du i **ikke prioriteret** rækkefølge lidt **inspiration til lege og aktiviteter**, som du kan afprøve for at fremme de overordnede bevægelser i dit barns arme. Vær selv opfindsom og find gerne selv på andre lege og aktiviteter.

# Leg og aktivitet - Skulder

**Fremad-, udad- og bagudføring**

- Tage fra med armene i forskellige retninger, fx ved tab af balance
- Krybe, kravle, gå trillebør, krabbefodbold
- Kaste og gribe bold
- Klatre i klatrestativer eller træer
- Flyve med papirsflyvere og drager
- Træne med trisser
- Tovtrækning
- Slå ud efter sæbebobler
- Svinge sjippetov
- Løbe, danse, svømme, spille Wii
- Rulle dej, bruge kagerulle/ malerrulle på væg
- Tegne på tavle, sætte klistermærker på rude
- Spille bowling, badminton, basket
- Række efter ting i forskellig højde og retning, række efter spejl, legetøj, fx hængt op i barnevogn, seng, placeret på hylder eller i dybe kasser.







# Leg og aktivitet - skulder

**Udaddrejning/indaddrejning i skulder**

- Klappelege
- Holde, kaste og gribe store bolde/risposer
- Holde dit barn i hånden, med arm i hurrastilling, når I går tur
- Banke på dør
- Skyde til mål efter ting med ærteposer eller bold
- Gynge
- Sjippe baglæns, svinge sjippetov
- Trække legetøj
- Skille legoklodser/duploklodser fra hinanden
- Spille klaver
- Gemme ting på ryggen i bukselinning/baglomme/nakken
- Sætte klemmer på tøjet som barnet skal finde
- Lade barnet tage hue eller halskæde af og på
- Række efter ting til siden/foran kroppen





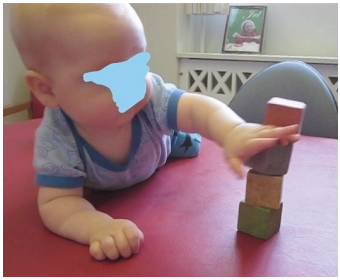




# Leg og aktivitet - Albuer

**Strække og bøje**

- Stable og vælte tårn med klodser
- Trække i snor med legetøj, tovtrækning
- Gå trillebør, lave armstrækninger / -bøjninger
- Spise
- Stemme sig op i strakte arme på armlæn eller dine lår
- Snakke i mobiltelefon
- Bruge kikkert, briller
- Holde sig for øjnene, munden eller ørerne med begge hænder
- Hamre
- Synge i mikrofon
- Kravle
- Række efter ting og tage ting op af dybe kasser
- Lege lege, hvor barnet skal tage fra med én eller begge arme, tæl evt. til 3, så barnet er forberedt
- Rulle dej
- Skubbe/trække i barnevogn, trillebør, stor bold m.m
- Styre cykel, løbecykel
- Trække og skubbe sig frem/tilbage på rullebræt, plint med albuer ind til kroppen
- Spille på tromme
- Fiskespil med magneter
- Blæse sæbebobler









# Leg og aktivitet - underarm

**Håndfladen ned og håndfladen op**

- Sandlege/vandlege fylde og tømme spande, beholdere
- Stable klodser eller andet legetøj
- Skubbe og trække i legetøj
- Leg, hvor man skiftevis lægger sin hånd oven på den andens hånd, hvor den nederste hånd trækkes ud
- Spise
- Holde lille tallerken på håndfladen eller placer rosiner i håndfladen
- Dreje knapper, dørhåndtag, tage låg af og på
- Tegne eller sætte klistermærker i håndfladen/håndryggen og drej hånden op/ned for at se dem
- Smøre creme på kroppen
- Bruge tastatur på computer/IPAD, spille klaver
- Kaste med over- eller underhånds-kast
- Spille memory/kort
- Bladre i bøger og blade







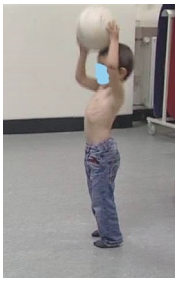
# Leg og aktivitet - Håndled og fingre

**Bøje, strække, gribe og slippe**

- Spille på tromme
- Tegne små hoveder på finger-spidser, lad tommelhovedet kysse hvert af de øvrige hoveder på skift, så fingrene danner en cirkel og brug cirkler som briller
- Bygge med Lego
- Hamre
- Tegne/skrive, klippe
- Tegne omrids af hånd og fingre
- Gribe og slippe, f.eks. ved at flytte hænder skiftevis op/ned af koste-skaft
- Lege give og tage lege
- Lege sten, saks, papir
- Bruge fingre, f.eks. på mobil, IPAD, musikinstrumenter
- Rive papir i stykker, pakke ting ind/ud
- Lege med modellervoks, trække det fra hinanden, fylde i forme
- Få glaskugler eller mønter placeret i håndfladen frem til fingerspidser én ad gangen
- Puslespil af forskellig art
- Lad barnet række efter brikker i forskellige retninger
- Lave perleplader
- Putte små ting i flasker med lille åbning
- Kaste og gribe bold









# Leg og aktivitet - Håndled og fingre

**Pincetgreb**

- Sætte perler på snor
- Tage små ting med tommel og pegefinger, f.eks. rosiner, små rugbrødsstykker, perler, klips, mønter, knapper
- Putte mønter i sparebøsse
- Vende blade i bog
- Tråde nål, putte perler på snor, putte små ting i snæver flaske
- Lave perleplader
- Knappe og lyne tøj
- Holde fast i papir med tommel og pegefinger som du prøver at tage
- Puslespil






# Leg og aktivitet - Leg med begge hænder og arme

## 2 - håndede aktiviteter

- Sætte perler på snor
- Lege med Lego/Duplo
- Give dukken mad, give dukken tøj på
- Skille ting fra hinanden, f.eks. leg med bold og bat med velcro
- Trække modellervoks fra hinanden, få voks i og ud af forme
- Stabilisere ting med én hånd, mens man tegner, skriver, klipper
- Bold/ballonspil kaste og gribe, underhåndskast/overhåndskast, små/store/ lette/tunge bolde/skum-gummibolde
- Dreje låg af og på, brug skiftevis højre eller venstre hånd
- Lege med perleplader
- Komme tandpasta på tandbørste
- Forskellige lege og spil på IPAD, mobil eller computer
- Lege hvor stor er du og hvor stærk er du
- Holde sig for øjnene, ørerne, munden
- Bære bakke eller legetøjskasse





# Leg og aktivitet - Leg med begge hænder og arme

## 2 - håndede aktiviteter



- Spille på tromme
- Holde lille tallerken med rosiner med den ene hånd. Tag rosin og put i munden med modsat hånd
- Lege vægtløfter med pind eller kosteskaft, albuer ind til kroppen
- Hoppe harehop på plint
- Spille kort
- Tage hue eller perlekæde på, knappe og lyne lynlåse
- Klappe kage, sanglege med fagter
- Tovtrækning

# Leg og aktivitet - Vægtbæring

- Ligge på maven med vægt på armene, før vægt fra side til side for at få modsat arm fri til at række efter ting
- Ligge på maven med benene på bold og vægt på arme (uden svaj i ryggen, træk navlen ind)
- Kravle
- Gå trillebør, holdt under bryst, om bækken eller ben
- Krabbefodbold/lege bro med vægt på hænder og fødder og tril legetøj under broen
- Rejse sig til siddende over afficeret arm eller ligge på siden med vægt på underarm og spille et spil eller læs
- Stemme sig op i strakte arme på armlæn, på dine lår eller i dine hænder







# Leg og aktivitet - Andet

## Balance

- Balanceøvelser på bold
- Gå på line
- Stå på ét ben, hinke
- Løbe på løbecykel, cykle



## Følelege

- Gem kendte ting i en pose og lad dit barn føle på dem og gætte hvad det er uden at se
- Finde ting og genkende ting gemt i f.eks. sandkasse, badekar eller skål med tørrede bønner



## Udklædningslege/påklædning

- Undgå tøjet er for småt

## Sanglege

- Sange med fagter (Hjulene på bussen, Lille Peter edderkop).

Få evt. inspiration på nettet, Youtube

Odense Universitetshospital
H.C. Andersen Børne- og Ungehospital
Kløvervænget 23C, Indgang 60 . 5000 Odense C
Tlf. 65 41 21 05
Mail via e-Boks på www.ouh.dk/odehca
www.ouh.dk/hcab



Materiale nr: 121946 - 06.06.2024