

Áslaug Guðmundsdóttir, yfirsjúkraþjálfari Æfingastöð Styrktarfélags lamaðra og fatlaðra.

## Göngugrindur

Hægt er að rekja fleiri slys á börnum til göngugrinda en nokkurs annars búnaðar sem framleiddur er fyrir börn. Þau alvarlegustu verða þegar börnin falla niður stiga eða fá yfir sig brennandi heitan vökva. Þekkt eru dauðsföll af þessum völdum. Einnig geta börnin orðið fyrir ýmsum öðrum mis alvarlegum slysum sem verða vegna þess hve hratt þau komast um, grindurnar sporðreisast eða vegna þess að þau ná í hluti sem þau næðu annars ekki í. Börnin geta þannig fengið tognanir, skrámur, mar, blóðnasir, heilahristing, beinbrot, misst tennur og fleira. Öll þessi slys geta átt sér stað þó foreldrar fylgist með börnunum. Þetta er næg orsök fyrir því að mæla gegn því að börn noti göngugrindur. Sala og notkun göngugrinda hefur verið bönnuð í nokkrum löndum, til dæmis Kanada og í öðrum löndum mæla heilbrigðisstarfsmenn eindregið gegn notkun þeirra.

Örvun á eðlilegum hreyfiþroska verður ekki þegar börn hreyfa sig um í göngugrind. Hreyfingin sem þau fá á ekkert skylt við eðlilega hreyfingu án hjálpartækja. Börnin renna sér um á tánum og þungaburður á fætur verður óeðlilegur. Engin örvun verður á jafnvægi eins og þegar börnin standa frjáls. Þess vegna er hægt að fullyrða að notkun göngugrinda örvar ekki hreyfiþroska.

Rannsóknir hafa verið gerðar á því hvort notkun göngugrinda geti seinkað hreyfiþroska. Niðurstöður þeirra eru ekki allar á einn veg en þó eru margar sem benda í þá átt að notkun sé ekki heppileg. Rannsókn sem gerð var á Írlandi styður við þá tilgátu að seinkun getur orðið á hreyfiþroska ef göngugrindur eru notaðar og seinkun sé meiri eftir því sem notkun er meiri. Notkunin getur meðal annars seinkað því að börn fari að skríða, standi ein og gangi án stuðnings.

Börnum er stundum vísað til sjúkraþjálfara vegna þess að þau ganga alltaf á tánum. Oft fer mikil vinna í að ná þeim niður á hælana, teygja þarf á vöðvum og æfa börnin yfir lengri tíma. Mörg þessara barna hafa notað göngugrind. Ef börn hafa tilhneigingu til að ganga á tám ætti alls ekki að setja þau í göngugrindur því staðan á fótum þegar þau færa sig um í grindinni er yfirleitt tástaða og meiri hætta á að barnið venjist á óeðlilegt göngumynstur.

Sérstaklega er varhugavert að nota göngugrindur fyrir börn sem eru með aukna spennu í vöðvum, til dæmis börn með heilalömun (CP). Hreyfingarnar í grindinni leiða til óeðlilegar stöðu á fótum, auka hættu á styttingum í kálfavöðvum og auka hættu á óheppilegri stöðu á mjaðmarliðum. Í einni rannsókn var jafnvel talað um að heilbrigt barn hefði þróað með sér spastískt munstur vöðvum fótleggja þegar það fór að nota göngugrind.

Ef foreldrar hafa þörf fyrir að kaupa hjálpartæki sem hafa ofan af fyrir börnunum væri heppilegra og öruggara að nota leikstöðvar án hjóla þar sem barnið situr og hefur leikborð í kringum sig. Einnig eru góðar leikgrindur mun heppilegri kostur, barnið er í öruggu umhverfi en fær um leið tækifæri á að reyna á sig á eðlilegan hátt og handleika leikföng sem þroska bæði hug og hönd.

## **Hoppurólur**

Notkun á hoppurólum örvar á engan hátt eðlilegan hreyfiþroska hjá börnum og því mæla sjúkrapjálfarar á Æfingastöðinni ekki með notkun hoppuróla. Hoppurólur valda töluverðu álagi á bak og fætur lítilla barna. Barn sem heldur illa höfði og hefur lítinn styrk í baki ætti aldrei að setja í hoppurólu. Slys hafa oft orðið við notkun hoppuróla bæði þegar festingar hafa gefið sig, börnin rekast utan í hurðarkarma eða þegar pokinn sjálfur hefur gefið sig. Einnig er hættu á slysum ef eldri systkini eru að ýta á róluna eða hanga í henni.

Á markaði í dag eru til ýmis ungbarnahjálpartæki sem foreldrar kaupa í góðri trú, sannfærðir um að þeir séu að veita barninu sínu bestu skilyrði. Staðreyndin er hins vegar sú að börn örvast mest ef þau fá tækifæri til að hreyfa sig sjálf og eru ekki heft af stólum, göngugrindum eða öðrum hjálpartækjum. Upplagt er ef barnið hefur tækifæri á að leika sér á gólfinu á stamri mottu eða dýnu þar sem það hefur tækifæri á að velta sér og liggja á maganum og styrkja handleggi og bak. Það er svo aftur góður grunnur fyrir því að barnið fari upp á fjóra fætur og læri að skríða. Á þennan hátt lærir barnið smátt og smátt á líkama sinn, eflist og þroskast, bæði líkamlega og andlega.