

MOLAR



STYRKARFÉLAG
LAMADRA OG FATLADRA

úr starfi SLF, Æfingastöðvarinnar og Reykjadal



Öðlast sjálfstraust við að fara á bak

„Sjúkraþjálfun á hestbaki er góð tilbreyting frá hefðbundinni þjálfun,” segir Guðbjörg Eggertsdóttir sjúkraþjálfari á Æfingastöðinni. Hún hefur veitt börnum sjúkraþjálfun á hestbaki frá árinu 2003 og telur að þjálfunin skili góðum árangri. „Við vinnum með setjafnvægi. Barnið upplifir sömu hreyfingar og við gerum í göngu, losar um spennta vöðva, eykur hreyfanleika í kringum mjaðmir og í bol, eykur bolstyrkur og þetta er góð skynörvun,” segir Guðbjörg og bætir við að nær öllum börnum þyki gaman að fara á hestbak og því sé þetta góð tilbreyting. Þar að auki segir Guðbjörg að margir foreldrar hafi nefnt að þeim finnst sjálfstraust barna sinna aukast við að sigrast á því að fara á bak. Í lok námskeiðs hljóta börnin viðurkenningu og verðlaunapening.

Guðbjörg átti frumkvæði að því að hefja sjúkraþjálfun á hestbaki ásamt Þorbjörgu Guðlaugsdóttur sem þá var starfandi sjúkraþjálfari á Æfingastöðinni. Fyrst um sinn var boðið upp á þjálfun á sumrin í sumarþúðunum í Reykjadal en smám saman fór námskeiðum að fjölga. Nú fer þjálfunin fram í Reiðhöllinni í Viðidal. Guðbjörg segir að það hafi gengið vel þrátt fyrir að aðstaðan mætti vera betri. Þar sé ekki hjólastólarampur og því geti verið erfitt að bera þunga hreyfihamlaða einstaklinga upp og niður stiga.

Börnin hafa sum komið aftur og aftur á námskeið og eru orðin kunn hrossunum. Til að mynda þekkja allir hestinn Nasa sem er 22ja vetra Skagfirðingur og hefur verið í þessari þjónustu í 5 ár og er orðinn öllu vanur segir Guðbjörg.

Alltaf stuð í
Reykjadal!

135

gestir komu í helgardvöl í Reykjadal í vor



Mikilvægt að foreldrar taki þátt í meðferðinni

Einn af þeim skjólstæðingahópum sem sjúkrabjálfarar Æfingastöðvarinnar sinna eru ungabörn með ósamhverfu í hálshreyfingum, oftast kallað torticollis. Ósamhverfa í hálshreyfingum er ekki óalgeng. Í flestum tilfellum er hægt að leiðrétta áunnar skekkjur með viðeigandi handtökum og örvun, þ.e. ef ekki er um meðfæddan byggingargalla eða annan undirliggjandi sjúkdóm að ræða. Afar mikilvægur þáttur í meðferðinni eru fræðsla og leiðbeiningar til foreldra. Við upphaf meðferðar fá foreldrar fræðslu og leiðbeiningar um liðkandi og styrkjandi æfingar eftir því sem við á. Í apríl kemur út nýr fræðslubæklingur um örvun ungbarna. Þar er að finna fræðsluefni um góðar og fjölbreyttar stellingar fyrir barnið til að fyrirbyggja ósamhverfu. Stefnt er að því að dreifa bæklingnum á heilsugæslustöðvar og hann verður einnig aðgengilegur á heimasíðunni www.aefingastoeidn.is. Hér fyrir neðan gefur að líta sýnishorn úr bæklingnum.

Leikur á gólfi

Nýburar eru mikið á handlegg. Til að örva hreyfiproska og sjálfstæði bamsins er mikilvægt að barnið fái að hreyfa sig frjálst á gólfi. Í byrjun nægir teppi en seinna getur motta eða dýna komið sér vel. Byrjið í stutta stund á gólfinu og lengið síðan smám saman tímann.

1. Að liggja á bakinu

Þegar barn liggur á bakinu notar það m.a. vöðva framan á líkamanum, t.d. þegar það lyftir fótleggjum upp frá undirlagi og/eða færir hendur saman. Haldið á leikfangi fyrir ofan barnið. Stórt leikfang er auðveldara fyrir barnið að snerta, það örvar opnun lófa og grip um leikfangið.



Baklegu á lærum foreldris er góð staða til að styrkja augnsamband og samspil foreldris og barns.



2. Hliðarlega

Úr baklegu er gott að fá barnið til þess að snúa höfði til hliðar. Setjið hönd á mjöðm barnsins og aðstoðið það við að snúa sér yfir á hliðina. Þegar barnið liggur á hlið er gott að staðsetja leikfang fyrir framan bringu. Í hliðarlegu er léttara fyrir



ungabarnið að færa hendur saman. Leggið barnið bæði á hægri og vinstri hlið.

3. Að snúa frá baki yfir á maga

Úr hliðarlegu er upplagt að aðstoða barnið við að snúa alla leið yfir á magann. Gerið hreyfinguna hægt og leyfið barninu að vera með í hreyfingunni. Munið að leggja áherslu á að velta yfir báðar hliðar til skiptis.



Nánar á
www.slf.is

Nýjar á Æfingastöðinni

Fjórir nýir starfsmenn hófu störf á Æfingastöðinni nýverið, þær Kristín Dís Guðlaugsdóttir iðjubjálfi, Evelin Fischer iðjubjálfi, Kolbrún Kristínardóttir sjúkrabjálfi og Hildigunnur Halldórsdóttir íþróttifræðingur sem er aðstoðarmaður sjúkrabjálfa. Á Æfingastöðinni starfa nú 34 starfsmenn, þar af 15 sjúkrabjálfarar og 11 iðjubjálfar. Nánar má lesa um bakgrunn nýju starfsmannanna á www.slf.is



REYKJADALUR

æfingaStöðin



STYRTARFÉLAG
LAMABRA OG FATLABRA

Molar úr starfi SLF, Æfingastöðvarinnar og Reykjadal 2tbl. 1. árg.
Ábyrgðarmaður: Hrefna Rós Matthíasdóttir