

Litteratur og referanser

Milde Jeanette *Undra og Hjelperhanden*, Habilitering & Helse, Stockholms läns landsting, 2013

Eide Lise H. *Sivert kan*, Cerebral Parese-foreningen, 2015

Shaw K, Eliasson A C. *Metodbok för CI-terapi-modifierad Constraint Induced Movement Therapy för barn 18 månader till 6 år*. Handikapp och Habilitering, Stockholms läns landsting 2008

Charles J, m.fl *Development of hand-arm bimanual intensive training (HABIT) for improving bimanual coordination in children with hemiplegic cerebral palsy*, 2006

Eliasson A.C. *Sammenstilling av evidens for effekten av Constraint-induced movement therapy*, 2013

Novak Iona *A systematic review of interventions for children with cerebral palsy: state of the evidence*, 2013

Brodal Per *Sentralnervesystemet – bygning og funksjon*, 2.utgave, Oslo 1995



Veiledningshefte for intensiv håndmotorisk trening for barn og unge med cerebral parese



Habiliteringsseksjonen for Barn og Unge (HABU)

Klinikk for somatikk Kristiansand
Barne- og ungdomsavdelingen
Habiliteringsseksjonen for barn og unge (HABU), Kristiansand

060721

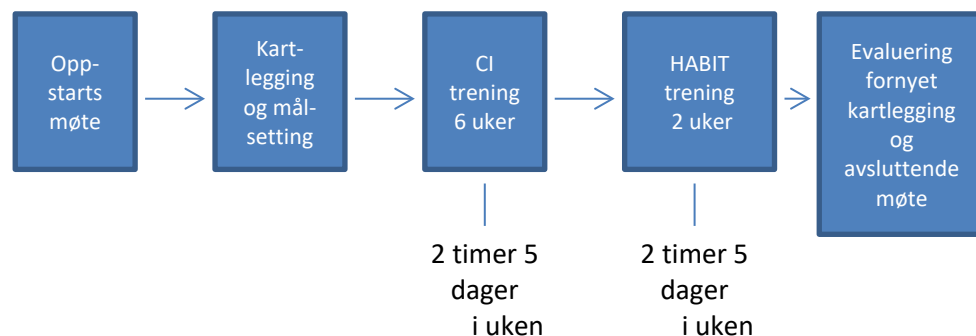
Dette heftet er en veiledning til foreldre og fagpersoner som skal starte intensiv håndtrening for barn og unge med cerebral parese. De viktigste prinsippene for trening beskrives her.

Hvorfor intensiv håndmotorisk trening?

Hensikten med håndmotorisk trening er å fremme funksjon i affisert hånd slik at den kan bli en bedre hjelpehånd i hverdagen. Forskning viser at tidsbegrenset intensiv trening i form av målrettet CI-terapi og bimanuell trening, gir størst effekt. Det er videre viktig at treningsprogrammet bygger på et samarbeid mellom foreldre og fagfolk.

Håndtreningsmetoder HABU anbefaler er en kombinasjon av metodene Modifisert Constraint Induced Movement Therapy (CI) og Hand-Arm Bimanual Intensive Therapy (HABIT). Ved CI trening skal barnet trene/leke/gjøre aktiviteter intensivt med sin svake hånd, mens dominant hånd blir hindret med for eksempel en spesialsydd vott. HABIT metoden innebærer at barnet skal trene intensivt ved å utføre tohånds aktiviteter og lek. Denne metoden vil styrke den svake hånden og koordinasjonen mellom hendene.

Slik ser HABU's håndtreningsforløp ut:



Som en hjelp til å definere konkrete treningsmål og påfølgende evaluering bruker HABU Goal Attainment Scaling (GAS). Ergoterapeut på HABU vil gi opplæring i bruk av GAS til foresatte og lokale fagfolk. GAS skjema vil legges inn i barnets treningsperm.

Vi ønsker lykke til og ser frem til å arbeide sammen med dere!

Med hilsen

Ergoterapeutene ved HABU v/ Anita Borge, Marie L. Martin og Britt Guri Brøske.

Din veileder er _____

Telefon:

38074395 (HABU Kristiansand)



Hvis barnet protesterer

Hvis barnet protesterer på treningen må en unngå å presse barnet videre. Prøv å finne årsaken og legg opp nye strategier i samarbeid med fagpersonene/foreldrene.

Hvis barnet protesterer mot å ha på seg CI vott, anbefales det at man forsøker ordentlig en ukes tid og ser om han/hun kan akseptere den. Hvis det fremdeles ikke går tas kontakt med ergoterapeut på HABU for å drøfte om CI treningen skal avbrytes og evt. fortsettes med intensiv håndtrening gjennom aktiviteter som krever bruk av begge hender (dvs. HABIT metoden) i den resterende del av treningsperioden.

Barnets treningsperm

Ved oppstart av det intensive håndtreningsforløp vil ergoterapeut fra HABU utlevere barnets treningsperm som vil inneholde:

- Barnets mål for treningen
- Liste med aktivitetsforslag
- Ukeplan
- Treningslogg – registrering av gjennomførte treningsøkter

Treningspermen skal følge barnet daglig mellom hjem og skole i håndtreningsperioden, slik at den kan brukes til utveksling av informasjon om treningen mellom de voksne som støtter barnets trening.

Treningspermen kan gi de voksne motivasjon, se hvor mye barnet har fått trent, hvilke nye aktiviteter som er prøvd ut hjemme eller på skolen og få ideer som evt. kan prøves ut på flere arenaer osv. Treningspermen kan også styrke større barns og ungdoms motivasjon og bidra til at de tar mer ansvar for egen trening.



Foreldres oppgaver

Motivasjon er motoren i all læring. Foreldrene vet best hva som motiverer barnet til mestring og utholdenhet og må bidra med følgende:

1. Legge plan for gjennomføring av treningen
2. Gi innspill og ideer til lek/aktiviteter som interesserer barnet
3. Bidra til at nye fagfolk som skal medvirke blir kjent med barnet
4. Gi ros og oppmuntring til barnet i treningen
5. En fast holdning til gjennomføring, men likevel respektere og lytte til barnet
6. Finne optimale tidspunkter for trening gjennom dagen. Barnet bør ikke være sliten, sulten eller trett. Hvis barnet er syk skal det ikke trene.
7. Om naturlig involvere søsken i treningen
8. Bruk treningsloggen (se barnets treningsperm) – til å dele info om treningsøktene med aktuelle lokale fagpersoner

Lokale fagfolks oppgaver

1. Legge plan for gjennomføring av treningen
2. I samarbeid med foreldrene legge til rette for treningen
3. Støtte og veilede foreldrene
4. Ta kontakt med veileder på HABU ved behov
5. Bruk treningsloggen (se barnets treningsperm) – del info om treningsøktene med foreldre

HABU ergoterapeuts oppgaver

Ergoterapeut fra HABU vil være veileder for foreldre og lokale fagfolk og bidra med følgende:

1. Gjennomføre oppstartsmøte
2. Kartlegge barnets utgangsfunksjon
3. Utlevere CI vott
4. I samarbeid med foreldre, lokale fagfolk og barnet finne frem til mål for treningen
5. Utarbeide forslag til individuelle aktiviteter i samarbeid med foreldre og lokale fagfolk
6. Regelmessig veiledning gjennom treningsforløpet
7. Vurdere treningsresultat og håndfunksjon ved treningsslutt

8. Gjennomføre avsluttende evalueringsmøte

Barnets medvirkning

For å styrke barnets motivasjon for trening bør han/hun delta når treningsmål bestemmes og aktiviteter/lek planlegges. Alder og modenhet avgjør selvsagt grad av medbestemmelse, men generelt sett er barnets medvirkning avgjørende for treningsresultatet.

De voksne rundt barnet bør unngå å snakke «over hodet» på barnet/ungdommen. Særlig i veiledning der flere voksne er til stede må man tenke på hvordan barnet oppfatter situasjonen.

Posisjonering

God håndfunksjon starter med gode sitte-, stå- og liggestillinger.

Tenk symmetri i alle stillinger bl.a. for å forebygge skjevheter i ryggen.

I sittende må en se til at barnet skal sitte stabilt med bekkenet, og ha god understøttelse av underarmene, lårene og føttene. Noen ganger er det behov for spesialtilpasset stol. Ergo- og fysioterapeuten kan gi nærmere råd om dette.

Hvordan lykkes med treningsøktene?

Målet for treningen er at barnet skal bli mer selvhjulpen og mestre lek og andre daglige aktiviteter bedre. Når barnet gjentatte ganger initierer egne aktive bevegelser lærer det seg nye ferdigheter. I treningen kan den voksne bistå deler av utførelsen av en aktivitet dersom det er nødvendig for at barnet skal klare oppgaven. Etter hvert kan denne støtten trappes ned.

Barnet bør ha et positivt bilde av det å trene. Treningsglede styrker barnets utholdenhet og er avgjørende for resultatet. De voksne har ansvar for å legge til rette for akkurat passe utfordrende oppgaver.

Det kan være hensiktsmessig å starte og slutte en treningsøkt med noe som barnet liker og som man vet at barnet mestrer særlig bra. Å gi barnet valg mellom

ulike aktiviteter kan være bra. I barnets treningsperm (se senere i heftet) er det forslag til aktiviteter.

Barn trives ofte best i selskap med andre barn. Man bør derfor tilstrebe å legge til rette for at mye av treningen foregår gjennom samspill med andre barn i en mindre gruppe.

Treningen er krevende både for barn og voksne og man bør helst nedprioritere annen trening i denne perioden. For skolebarn kan det være hensiktsmessig å redusere noe på leksekravene i den perioden. Det er ønskelig at skolen kan legge til rette for at noe av håndtreningen kan skje i skoletiden. For å holde barnets motivasjon oppe trenger det oppmuntring og ros og kanskje konkret belønning som for eksempel en gøy opplevelse, gå på kino, velge middag, få spilletid, gå på kafe, overnatte hos en venn. Det er opp til foresatte å bestemme hvilke virkemidler som passer barnet og familien.

Bruk av håndortoser (skinne)

Ulike håndortoser har forskjellig funksjon. Noen brukes for å redusere muskelspenning og forebygge forkortet muskulatur. Andre brukes for å bedre håndfunksjon. Noen ortoser er stive, andre er myke. Hvis ditt barn har ortose, er det viktig å følge ergoterapeutens anbefalinger om bruk.

Bruk av CI vott

Erfaring viser at de fleste barn raskt aksepterer å bruke CI vott når aktivitetene er tilrettelagt slik at de opplever at de klarer oppgavene med bruk av den affiserte hånden. Det er lov å bruke «vott handa» som støttehånd i aktiviteter. Den voksne eller andre barn som barnet er sammen med kan og ha på seg en vott på den dominante hånd. Det kan inspirere barnet til å ha CI votten på. Treningsøkt med vott økes gradvis. Ta av votten mens barnet er positiv til den.

Barnet får utlevert CI vott ved oppstart av treningen, som skal brukes både hjemme og ved trening på skolen. CI votten anbefales å vaskes for hånd.