

Sådan træner du barnets ansigt og mund

Formålet med øvelsesprogrammet er at stimulere barnets ansigtsmuskler, så barnet træner evnen til at bruge sin mimik og kontrollere sit ansigt.

Hele øvelsesprogrammet varer cirka 10 minutter, og du skal gentage hver øvelse 3-5 gange – eller så længe barnet bryder sig om det.

Vi anbefaler, at I bruger øvelserne således:



SÅDAN SKABER DU MOTORISK RO HOS BARNET

Start øvelsesprogrammet med at skabe motorisk ro hos barnet. Det gør du med teknikken Calma Motora, som skaber en harmonisk tilstand i kroppen.

Placér jer i udgangsstilling

Barnet ligger på ryggen på en måtte. Placér din ene hånd på barnets baghoved. Undgå at berøre nakken, da du derved kan udløse en tonisk reaktion – det vil sige, at barnets nakke per automatik stivner. Placér den anden hånd på barnets brystkasse/brystben.

Udfør beroligende bevægelse

Løft barnets ryg og hoved til en 45 graders vinkel. På barnets udånding trækker og vibrerer du hånden i kraniets retning, så hovedet nikker let. Vibrationen skal være konstant, det vil sige rytmisk og rolig.

Samtidig trykker og vibrerer du med den anden hånd på barnets brystben nedad i retning mod fødderne og ryggen.

På barnets indånding slipper du, mens dine hænder fortsat hviler på barnets baghoved og brystben.

Opnå motorisk ro

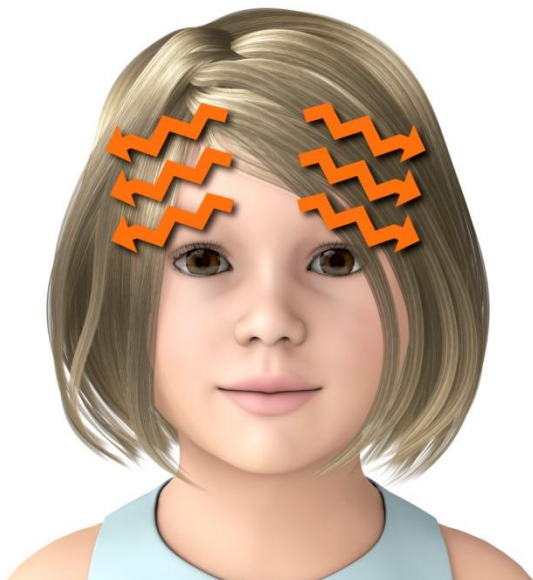
Når de toniske reaktioner i kroppen – det vil sige den automatiske stivnen i musklerne – forsvinder, vil du kunne se det ved, at barnets hænder nærmer sig din hånd på brystbenet. Samtidig falder spændingen i barnets ben, så de bøjer let.

Barnet er nu motorisk roligt, og du kan fortsætte med de terapeutiske øvelser.

SÅDAN STIMULERER DU ANSIGTS- MUSKLERNE

Øvelserne kan udføres med barnet liggende eller siddende. Er barnet liggende, placerer du dig som vist på side 1. Er barnet siddende, sætter du dig foran barnet, så dine hænder ved ansigtsstimulationen vender med fingrene opad.

1) Kraniet



Målet med denne øvelse er at løsne hovedbunden fra kraniet. Sådan gør du:

Læg dine fingerspidser på toppen af barnets hoved og vibrér med hænderne i zig-zag-bevægelser fra toppen af hovedet og nedad til lige over ørerne. Gentag.

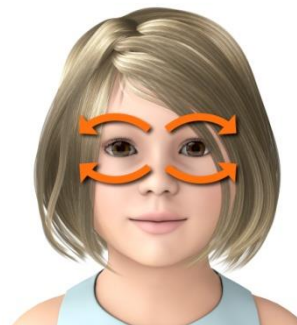
2) Pandemusklerne



Med denne øvelse stimulerer du de muskler, der løfter øjenbrynene og rynker panden:

Læg dine fingre fladt på barnets pande ved håmgrænsen med fingerspidserne mod øjenbrynet. Pres let og lav vibrerende bevægelser nedad mod øjnene og stryg let tilbage opad mod håmgrænsen. Gentag.

3) Øjenmusklerne

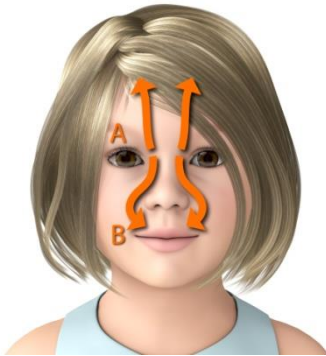


Med denne øvelse stimulerer du de muskler, der lukker øjnene i:

Pres let med fingerspidserne ved barnets næserod over øjet. Vibrér fingrene, mens du stryger udad langs med øjenbrynet mod øjets yderside. Afslut med let vibrerende tryk.

Læg derefter igen fingrene ved næseroden og vibrér, mens du stryger udad under øjet. Afslut igen med let vibrerende tryk.

4) Næsen



Stimulér rynken af panden og næsen.

A) Pres og vibrér med fingrene fra næseroden – mellem øjnene – og opefter til midt på panden.

B) Stryg og vibrér langs næseryggen og ned mod midten af overlæben.

5) Munden



Øvelsen stimulerer de muskler, der lukker munden:

Stræk og vibrér munden fra midten af læben til mundvigen, hvor bevægelsen afsluttes med et let vibrerende tryk. Først øverste del og dernæst nederste del. Du kan tænke bevægelsen sådan, at du stimulerer den mundbevægelse, som barnet skal bruge for at lave lyden "i".

6) Læberne



Stimuler læbekontakten:

Klem over og underlæbe mod hinanden mellem tommel- og pegefinger. Det er den bevægelse, barnet skal kunne lave for at lave lyden "m".

7) Hagen

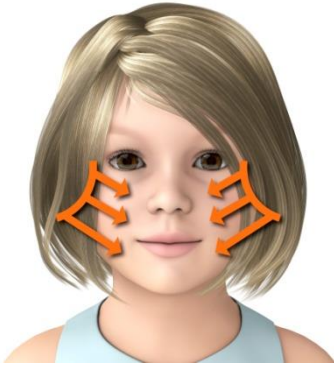


Øvelserne stimulerer musklen, der løfter underlæben.

A) Stræk og vibrér hagemusklen nedad mod hagekanten i vibrerende bevægelser. Her må barnet gerne gabe op.

B) "Klem" hagekanten mellem tommel- og pegefinger. Hold igen med modsatte hånd, så barnet ikke gaber op.

8) Kinderne

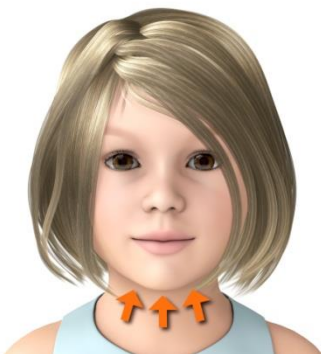


Øvelserne stimulerer sug- og blæsefunktionerne:

Anbring fingrene fladt fra undersiden af kindbenet og nedad mod mundvigen. Pres og vibrér i zig-zag på skrå nedad mod midten. Når du når midten, skal du herefter stryge langs med kæbekanten op igen til kæbeledet udfor ørerne. Gentag herfra.

Du kan udføre øvelsen med begge sider af ansigtet samtidig, eller du kan stimulerer en side ad gangen.

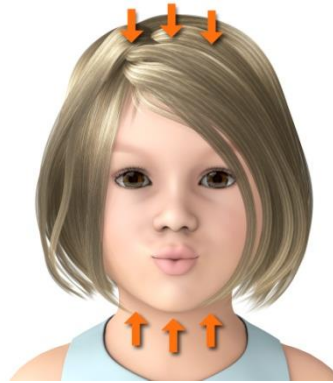
9) Mundbunden



Øvelsen stimulerer tungemusklen. Gør således:

Læg to fingre på tværs under hagen og giv små skub opad mod tungen inde i munden.

10) Mundhulen

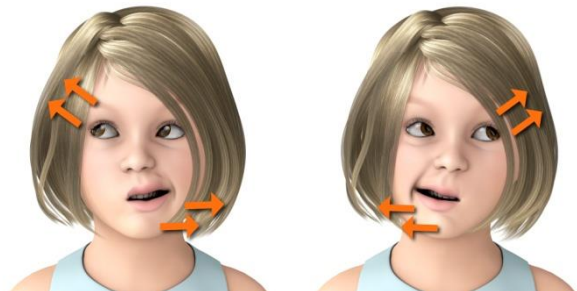


Øvelsen træner vacuum i mundhulen:

Læg din ene håndflade på barnets pande og den anden under barnets mundbund (under hagen). Pres nedad og vibrér hånden på panden samtidig med at du presser opad fra mundbunden. Luk eventuelt munden ved at klemme sammen om læberne med tommel og pegefinger.

11) Kæben

OBS: Denne øvelse er supplerende og må ikke udføres, hvis barnet er slapt (hypoton), på grund af risiko for at kæben skubbes af led.



Stimulér at tungen flyttes i munden:

Tag fat med fingrene om barnets underkæbe og træk nedad, så munden går op. Skub kæberne mod henholdsvis den ene og den anden side. Barnet skal kigge til modsatte side af, hvor kæben er.

KONTAKT OG MERE VIDEN

Har du spørgsmål, er du velkommen til at kontakte os. Vil du vide mere om det øvelsesgrundlag, som øvelserne bygger på, skal du søge efter Castillo-Morales' behandlingskoncept og Bjørn Russels stimulationsmetode.



Kontakt

Neuropædiatrisk Team

Børneafdelingen

Tlf. 97 66 33 35 eller 97 66 33 36

Vi træffes i tidsrummet:

Mandag-fredag 8.00-16.00

Fysio- og Ergoterapi

Tlf. 97 66 42 10

Din ergoterapeut/ konsulent hedder:
