

# Sådan stimulerer du barnets kropsfornemmelse: ben og fødder

Dette øvelsesprogram er et redskab til at træne barnets kropsfornemmelse ved at stimulere barnets ben og fødder. Målet kan være at normalisere barnets sensibilitet, hæmme muskelspændinger og hjælpe barnet til at få ro og balance i kroppen.

Du kan bruge øvelserne med barnet en eller flere gange om dagen, fx om aftenen for at falde til ro eller om morgenen for at komme ud af sengen og få en god dag.

Bruger du øvelserne for at berolige barnet, skal du bruge rolige, vibrerende bevægelser i øvelserne. Bruger du det for at "vække barnet" skal du i højere grad bruge vibrerende bevægelser. Terapeuten viser dig hvordan.

**Vi anbefaler, at du bruger programmet således:**

Alle øvelser udføres 3-5 gange. Start hver gang med det ene ben, gør øvelsen færdig og fortsæt til næste ben.

## SÅDAN GØR DU

### 1) Benene



Tryk/klem med faste greb hele vejen op fra foden til midt på låret og nedad igen.

### 2) Underbenene



A) Yderside: Stryg og vibrér med to fingre i et fast pres, der går fra lilletåen, rundt om ankelknoglen og op langs benet til lige op over knæet og tilbage igen.



B) Inderside: Lav samme stryg eller vibration på indersiden af benet, startende ved storetåen, rundt om ankelknoglen, og op langs benet til lige over knæet og tilbage igen.

Når du har gennemført både A og B, gentager du med det andet ben.

### 3) Fodens knogler



A) Grib om fodens over- og underside med et fast fingergreb. Vibrér fingrene ned mellem fodens knogler fra mellemrummet mellem tæerne og til midt på foden.



B) Tag fat om hver fodrodknogle og skub op og ned. Øvelsen udføres for hver tå.

### 4) Tæerne

Grib med tommel- og pegefinger om hver tå og træk let og skub derpå sammen igen.

### 5) Fodsålerne



Tag med den ene hånd et fast greb om hælen. Grib med den anden hånd om forfoden, så tommelfingeren er under storetåen.

A) Stryg rundt til fodens "hjørner" med et fast tryk, så du ender nederst på indersiden af hælen. Lav samme bevægelse i modsatte retning.

B) Øvelsen laves derpå modsatte vej. Skift hånd, så din tommelfinger starter under lilletåen. Stryg nu rundt til fodens "hjørner" med et fast tryk, så du ender nederst på ydersiden af hælen. Lav samme bevægelse i modsatte retning.

### 6) Tåleddene



A) Bøj tæerne opad med et fast tryk. Brug din tommelfinger og bøj alle tæer opad på en gang.



B) Bøj ligeledes tæerne nedad med et fast tryk.

### 7) Benets led



Tryk leddene sammen (led-approximation).

A) Sæt barnets fod i underlaget og pres på barnets knæ med retning mod foden og underlaget, og slip.

B) Brug samme udgangsstilling. Pres på barnets knæ med retning mod hofte og underlag, og slip. Her kan du eventuelt give modtryk med den anden hånd under barnets hofte.

### 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

Din konsulent hedder:

\_\_\_\_\_