

## Fodtøj

- Skoene skal passe til fodens facon og slutte godt om foden
- Hælkappen skal være fast, så den kan støtte barnets fod
- Sålen skal være blød og bøjelig, så fodens muskler kan arbejde
- Variér mellem bare tæer/strømpesokker, hvor fodens muskler kan arbejde og støttende sandaler med fast hælkap
- Brug kun gummistøvler når det er nødvendigt.



## "Bløde" børn

- under 2 år



Pjecen er udarbejdet af kommunale ergoterapeuter og fysioterapeuter i Region Nordjylland. Okt. 09

Udleveret af Træningscentret for børn og unge, tlf. 99312892

## Hvad er bløde børn

Alle børn er født bløde og bevægelige, men i vores arbejde ser vi en del børn, hvor denne tilstand forekommer i mere udtalt grad. Dette behøver ikke at skabe problemer hos barnet, men kan være årsagen til, at barnet er senere i sin motoriske udvikling end sine jævnaldrende.

Vi bruger betegnelsen "bløde børn" der kan defineres som **en tilstand, hvor barnets muskulatur har en lavere grundspænding end normalt og leddenes bevægelighed kan være større end forventet.**

## Mulige kendetegn ved det lille bløde barn

- Barnet bryder sig ikke om at ligge på maven
- Barnet har svært ved at løfte hovedet både i maveliggende og rygliggende stilling
- Barnet ligger i frø-stilling på ryggen og på maven
- Barnet er mindre motorisk aktiv end sine jævnaldrene
- Barnet bruger ofte længere tid på at øve sig i at trille, kravle og gå
- Barnet anvender kreative måder at bevæge sig på, f.eks. rumper det sig på numsen, går på knæ eller tå
- Barnet "glider" i dine hænder, når du vil løfte det op
- Barnet sidder i W-stilling på gulvet
- Barnet savler længere tid end sine jævnaldrende
- Barnet bliver ind imellem frustreret, da tankerne kan mere end kroppen
- Barnet er tilbageholdende med at udforske sine omgivelser.

## Hvad kan vi gøre for det lille bløde barn

Barnet har brug for at få "vækket" kroppens muskler og blive mere fortrolig med at bevæge sig. Dette kan gøres ved at:

- Vugge og danse med barnet, når du har det i armene
- Hoppe og lege på en stor gymnastikbold (ikke for hårdt pumpet)
- Lege på gulvet: f. eks. ligge på maven, trille, kravle over forhindringer (sofapuder, kasser og forældrenes krop)
- Lad barnet kravle længst muligt, så barnet opnår en god muskelstyrke
- Ride ranke lege
- Tumble-, gå- og hoppelege i blød madras eller luftmadras
- Gyng-, snurre- og legeaktiviteter
- Lad barnet gå med bare tæer på forskelligt underlag
- Lav massagelege. Frottér barnet godt efter badet.

## Undgå:

- Støttepuder til den siddende stilling, gå-vogn og lignende hjælpemidler, da barnet selv skal være parat til at sidde, gå og stå
- W-siddestilling
- Løft ikke barnet i armene, men hold det på kroppen
- At barnet har hjemmesko med tykke, stive såler.