

Erfaringer med hjelpemidlene HOPSA-drakt og Esseff

ANNE GRETE LUND

Tenk deg at du ble kjent med en syv år gammel utviklingshemmet jente med cerebral parese og begge føttene tilstivnet i spissfotstilling. Ville du tenkt at hun etter syv år skulle danse bortover gangen til musikk og med fotsålene flate mot underlaget? Du ville det? Da tenker du likt som meg, og derfor tror jeg at denne artikkelen er noe for deg.

Et tilbakeblikk

Jeg møtte denne jenta, som het Pinar, da hun var 14 år gammel, og så med egne øyne at hun i en hopsadrakt som var festet

i en takskinne, danset nedover gangen på skolen der hun gikk. Hopsa er forkortelse for Holdt OPpe for Stående Aktivitet. Det var den samme jenta som fikk den danske psykologen Lilli Nielsen til å bruke kreativiteten for å finne noe som kunne gjøre de iskalde bena i spissfotstilling varme, og som fikk ideen til hopsadrakten.

Ullsokker, lammeskinnsposer og varme fotbad hadde vært prøvd, men varmen varte ikke lenge. Lilli kom frem til at det eneste som kunne hjelpe var å fremme egenaktiviteten i bena slik at blodsirkulasjonen økte. Lilli studerte spedbarn uten handikap, og så at de foretrakk å sette bena ned på de myke lårene til en voksen





når de ble holdt på armen. Dette tenkte Lilli måtte være en god ide for Pinar og hennes kalde føtter, og laget et hjelpemiddel som ble kalt esseff, fjærplaten du ser på bildet. Navnet ble «intetsigende» fordi en skulle bruke fantasien for å finne ut hva den kunne brukes til. Pinar fikk på seg en formsydd drakt som ble hengt opp i en krok i taket og bena fikk et og etter hvert flere, spennende miljø å utforske, deriblant esseffen.

Jeg hørte om hopsadrasken for første gang i 1995 på seminar med Lilli Nielsen. Det første jeg lurte på var om dette hjelpemiddelet fungerte slik som hoppedisene som vi ikke anbefalte å gi barn uten handicap, rett og slett fordi navnene lignet. Det avklarte hun raskt med at hopsadrasken hadde kjetting eller tau over, og ikke en fjærende spiral slik som hoppedisene. Derimot var det underlaget som fjæret i form av esseffen. Jeg lurte også på om det kunne være slik at esseffen ville fremme en spissfot, fremfor å forebygge utviklingen slik hun sa. Det måtte jeg tilbake til egen praksis for å finne ut. Jeg begynte å prøve esseffen ut på flere barn, deriblant en fem år gammel utviklingshemmet jente med diplegi. Hun fikk bruke esseffen i ulike utgangsstillinger, også i hopsadrasken. Jeg fikk erfare at anklene hennes, som var begynt å stivne til, fikk større bevegelighet og definitivt ikke en fremskyndet utvikling av spissfot. Dette gjorde selvfølgelig at jeg ønsket å prøve hopsadraske og esseff med flere elever. I begynnelsen brukte jeg hopsadraske i kombinasjon med ståstativ, etter hvert bare hopsadraske.

Hvem kan bruke hopsadrasken?

Hopsadrasken kan brukes av alle elever som kan oppholde seg i oppreist stilling. Hvis eleven ikke har hodekontroll kan en få tilpasset en nakkekrage hos ortoped. En elev med litt bedre nakkekontroll kan få en oppblåsbar nakkepute, som vi gjerne bruker på tog- eller flytur, men motsatt vei, under haken, og ikke bak nakken. Årsaken er at eleven selv kan velge å fjerne den den dagen vedkommende ikke trenger den lengre.

Beltet drakten er utstyrt med skal festes

rundt bekket, og strammes godt til for å gi god støtte i den oppreiste stillingen. Selene på drakten tas sammen med stropene, og de strammer du så nær skulderen som du kommer slik at eleven ikke får sige den ene eller andre veien.

Den første eller de første gangene eleven er i drakten handler det om å gi trygghet. Gi fysisk kontakt, sett på musikk som barnet liker, syng sanger, gi barnet noe i hendene som kan avlede oppmerksomheten fra at det plutselig henger «i løse luften». Når tryggheten er der begynner jeg å tenke på hvordan miljøet må legges til rette for å fremme egenaktiviteten og en mest mulig effektiv læring. Tiden en tilbringer i drakten kan starte med få minutter og utvikle seg til to timer sammenhengende for noen elever, andre får flere økter hver dag. Eleven blir tatt ned når hun viser misnøye med å være der.



Fra minimal til maksimal belastning

Eleven blir plassert slik at det kun er tær og tåballer som kan berøre underlaget. Årsaken til dette er at jeg vil sikre meg at eleven får øvet opp følesansen i føttene før hun må lære å ta mer tyngde på dem. Dette er særdeles viktig dersom eleven er synshemmet og på sikt er avhengig av en følsom fot for å orientere seg om hvilket underlag hun beveger seg på når hun går.

Jeg starter altså med eleven så høyt at forfot og tær er i underlaget, fortrinnsvis på esseffen. Eleven gjør seg erfaringer med å trykke bena ned på dette underlaget med føttene i ulike utgangstillinger. Når eleven har fått mange erfaringer med å føle på ulike materialer og bevege føttene i varierte stillinger senker jeg eleven gradvis ned og øker dermed vektbæringen. Dette fortsetter inntil eleven kan ta full vektbæring. Når du har nådd dithen bør du i forkant få tatt et røntgen for å forsikre deg om at knokkelstrukturen ser ut til å tåle maksimal belastning. Selv om eleven kan bære hele kroppstyngden må du vurdere om hun må være i drakten videre for å se om balansen er god nok til å kunne gå fritt. Jeg har ikke selv fått erfare at et barn er blitt gående, men har møtt noen av Lillis elever som hadde kvittet seg med rullestoler i henholdsvis 8 og 14-årsalder.

Hvordan fremme egenaktivitet med bena?

En motivert elev er selvfølgelig det enkleste. Men hvordan skal du få barnet du jobber med til å bevege på bena? Dersom hun har iskalde ben er det lurt å gi et varmt fotbad i forkant slik at det ikke er så ubehagelig å berøre noe med føttene. Hun kan også få fotbadet mens hun



er i hopsadrakten. Silkepapir, bobleplast, 10–15 veltedukker, bordtennisballer, musikkteppe, balje med små yoghurtbeger som flyter på vann, klinkekuler eller erter er noe av det som kan få eleven i gang med å bevege føttene. Esseffen kan i en periode være nok i seg selv, men siden disse elevene bruker lang tid på å lære nye ferdigheter, gjerne mange år på å lære å gå, er det viktig med variasjon.

Ønsker jeg å fremme dorsalfleksjonen tilbyr jeg en balje med sprettballer, bordtennisballer eller lignende på gulvet eller oppe på esseffen. Eleven må jobbe for å vippe ballene over kanten på baljen.

Jeg starter med at eleven er stasjonær i en takskinne, og etter hvert lager jeg en løype bortover gulvet med ulike materialer etter hverandre. Det er gjerne lurt å lage en innramming for materialene, slik

at de ikke forsvinner utenfor rekkevidde når eleven sparker borti de. For å øke vanskelighetsgraden dukker det etter hvert opp baljer man må trække oppi for å gå videre, kasser en må løfte bena over eller klatre oppå med bena. En behandlingsbenk kan også være et spennende hinder. Et alternativt miljø er å bruke en ramme fra en lekegrind og 5–6 baller av ulike slag, gjerne en med lyd i. De fire veggene i lekegrinden er dekket med for eksempel bobleplast, bølgepapp, en treplate og dørmatter slik at eleven kan ha det gøy med å velge hvilken vegg som lager den morsomste lyden.

Vektbæring på vekselvis høyre og venstre ben er en viktig funksjon når en skal lære å gå. For å fremme læringen kan du bruke vippeplate. Den lages av en miniresonnansplate, som ligger oppå esseffen på



bildet, med en rundstokk midt under. Vippeplaten settes på gulvet og oppe i platen legger du kuler eller bordtennisballer. Når eleven setter det ene benet ned triller kulene til den ene siden, og når det andre benet settes ned triller kulene den andre veien. Det er kjempegøy å observere barnets utforskning og læring i nye miljøer! Du trenger ikke å vise hvordan denne vippeplaten fungerer, det finner barnet ut selv hvis du sitter tålmodig og observerer. Det gir eleven, og ikke deg, suksessen og eleven får økt mestringsfølelse. Du får glede deg over suksessen med å ha laget et miljø eleven likte seg i.

Tilrettelegg for vekselvis arm- og benaktivitet

Det er vesentlig at eleven har mulighet til å veksle mellom å være aktiv med armer

og ben. Ser du på spedbarn som utforsker verden vil du se at de hele tiden veksler mellom grov- og finmotorisk aktivitet. Det må også eleven din få anledning til. Borrelåsen på beltet er tenkt brukt til å feste gjenstander som eleven selv kan utforske og plukke av. Det kan for eksempel være bordtennisballer med borrelås. Hva du skal velge til hendene er avhengig av utviklingsnivået på finmotorikken. Noen barn som ennå ikke har bevisste bevegelser med armer og ben får medbevegelser i andre kroppsdeler dersom de får noe som munnen kan utforske. Det kan du lese mer om i boken 730 læringsmiljø av Lilli Nielsen. Det å veksle mellom fin- og grovmotorisk aktivitet fremmer også evnen til å koordinere arm- og benbevegelser som barnet trenger når det skal gå.

Størrelse på drakt

Drakten forhandles i tre størrelser. Kontakt Funksjonssenteret, fsenter@online.no, for brosjyre med mål for de ulike størrelsene.

Krok eller takskinne?

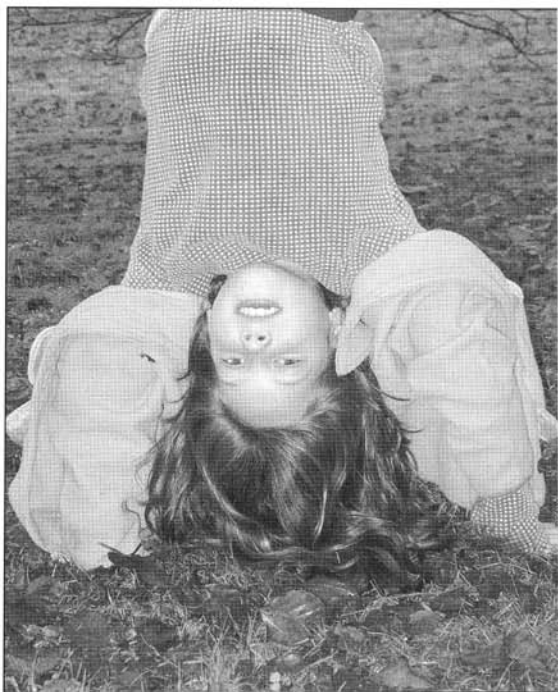
Krok kan jeg benytte i den fasen hvor eleven har nok med å være aktiv i en og samme posisjon. Jeg velger å søke takskinne i de fleste tilfellene. I takskinnen festes en løpekatt, bilde 2. Den kan skrues fast i en bestemt posisjon eller løsnes slik at eleven kan bevege seg fritt. Jeg søker også om talje slik at vi kan få barnet opp i oppreist stilling på en behagelig måte, fra liggende eller sittende utgangsstilling. Taljen gjør det også fysisk lettere for den som hjelper til. Skinnen monteres om mulig langsmed en vegg, og på veggen fester jeg ulike gjenstander som er spennende for hendene å utforske. Det er kjekt at det å gå bortover gulvet har en hensikt, og hvis gjenstandene på gulvet og veggene byttes ut med jevne mellomrom holdes interessen for å bevege seg ved like. Velger du løsning med én skinne kan eleven gå i to retninger i rommet. Det foretrekker jeg for små barn for at de skal greie å få med seg taljen og starte og stoppe en bevegelse. Det optimale er etter min vurdering en H-skinne. Løpekatten festes i den korte skinnen, løpekatten kan bevege seg sideveis i denne, og i tillegg kan denne skinnen flyttes opp og ned mellom de to lange skinnene. Det gir eleven anledning til å utforske hele rommet i alle mulige retninger. Det krever imidlertid at eleven har krefter nok til å starte en bevegelse og greie å dra med seg den korte skinnen hvis den skal gli mellom de to andre. Noen bruker en vanlig takheis til

å feste drakten i, og det kan du dersom eleven er sterk nok til å dra med seg hele boksen. Det er en dårlig løsning dersom du må dytte eleven for at hun skal kunne starte med å gå. Det blir ikke en effektiv læring fordi eleven blir avhengig av at du eller en annen er tilgjengelig for å svare på et initiativ om at en har lyst il å gå.

Takskinne må leveres og monteres av et lokalt firma som driver med takheiser eller eventuelt skinner til garasjeporter.

Når kroppen vokser og blir tyngre

En 10 år gammel utviklingshemmet gående gutt begynte å velge vekk det å gå. Han hadde vokst i lengde og lagt på seg, og diskusjonen gikk på om det å plassere han i en hopsadrakt ville være å behandle ham for barnslig. Han hadde



liten mulighet ellers for å være grovmotorisk aktiv fordi en ikke fant noe som han syntes var interessant. Jeg var tilstede en av de første gangene det ble prøvd, og kommer aldri til å glemme opplevelsen. Gutten strevde for å gå bortover og klatre inn i en hengekøye han hadde i enden av skinnen. Han likte ikke å bruke begge hender, men her måtte begge hjelpe til for å holde hengekøyen i ro, og fra hverandre, slik at bena kunne komme inni. Personalet trakk også fram en behandlingsbenk, og han jobbet svært iherdig for å klatre opp på den. Etter en økt på ca. 20 minutter satt han søvnlige oppe på benken. Drakten ble tatt av og han sovnet der. Dette tilbudet medførte at han etter noen måneder igjen begynte å reise seg opp og gå fritt, men den dag i dag trives han veldig med å få være i hopsadrakten for å klatre.

Kan en forebygge scoliose hos multifunksjonshemmede?

Det å måle om forebygging har vært vellykket vil alltid være vanskelig fordi en ikke vet hvordan resultatet ville vært uten tiltakene som er satt i verk. Jeg har fått følge en multifunksjonshemmet kvinne fra hun var 21 år gammel, med CP quadriplegi og asymmetrisk tonisk nakke-refleks. Jeg begynte bekjentskapet med treningsprogram, ståstativ og passive bevegelser i 1994. I 1996 ble det tatt røntgen av ryggen, og i 1998 fikk hun en av de første hopsadraktene som ble produsert av Funksjonssenteret i Bergen. Den ble brukt uregelmessig i noen år i kombinasjon med andre hjelpemidler Lilli Nielsen har utviklet, og etter hvert daglig. I februar i år ble det tatt nye bilder. I følge ortopedien er scoliosen slik den var i 1996, og

i følge han tyder dette på «en god behandling». Denne damen har en benlengdeforskjell på 15 cm, og hadde jeg visst det jeg vet i dag skulle jeg målt omkretsen på legger og lår. Fra å ha veldig tynne ben har det lengste benet blitt veldig kraftig, og det andre har også blitt mer muskuløst. Fra en begynnelse i drakten der hodet snudde seg vekk når hånden skulle ta på gjenstander på beltet på drakten, kan hun i dag innimellom se ned og holde hodet i den stillingen for å skubbe eller gripe gjenstandene på drakten. Scoliose kan forebygges og behandles hos mennesker uten spastisitet, og jeg mener at det også kan forebygges hos utviklingshemmede dersom de har evnen til å være litt egenaktive.

Du som jobber med barn har en fantastisk mulighet til å fremme egenaktivitet og sørge for at den ikke forsvinner med tiden når kroppen blir tyngre og vanskeligere å bære. Hopsadrakten og esseffen er etter min erfaring hjelpemidler som fungerer veldig godt dersom en vet hvordan de skal brukes, og greier å motivere eleven. Ønsker du mer informasjon om hjelpemidlene kan du se filmen «Perzeptualising Aids, Vol 1» eller lese i boken «Tidlig læring trinn for trinn». Videoen og boken kan kjøpes på www.mamut.no/ifhk/. Du kan kontakte meg på anne.lund3@bergen.kommune.no dersom det er noe du vil drøfte.

Anne Grete Lund er kommunefysioterapeut i Fyllingsdalen bydel i Bergen. Hun har jobbet med utviklingshemmede barn og voksne siden 1994, og holder forelesninger om hvordan en kan motivere og aktivisere mennesker med langsom læringstakt.