

VEDLEGG 1 Case

Mor til «Pål» (8 år) tok kontakt med et motorisk senter grunnet Påls motoriske vansker. Pål var på en utredning i november 2009, og en slutttest i juni 2010. Han ble testet på ABC-testen, en standardisert motorisk test. Den tester fin- og grovmotorikk, statisk og dynamisk balanse og ballferdighet. Det ble også testet om han hadde noen rester av primitive spedbarnsreflekser i kroppen.

Det viste seg at Pål hadde flere aktive spedbarnsreflekser. Det gjaldt både TLR (Tonisk Labyrintrefleks), ATNR (Atonisk Nakkerefleks) og STNR (Symmetrisk Tonisk nakkerefleks).

På utredningen hadde Pål også en noen finmotorikk. Skriften var ikke så pen og han brukte en del unødvendig kraft på de finmotoriske aktivitetene. På de grovmotoriske øvelsene viste Pål at han hadde svak balanse, både statisk og dynamisk. Han syklet fortsatt med støttehjul. Kast og mottak av ballaktiviteten var noe variabel i prestasjonen. Han hadde stive fingre i mottaket og det var stor variasjon i både styrke og kraft. Koordinasjonen var også noe svak. Han hadde problemer i øvelser der han skulle krysse kroppens midtlinje. Han marsjerte i passgang, og hoppe- og hinkeøvelsene ble utført uten særlig flyt og rytme.

Pål var flittig til å trene. Utfordringen var å gjennomføre øvelsene hver dag. Det var ikke store endringer de første fire månedene, men etter hvert kunne mor rapportere at Pål deltok mer aktiv i uteleken i skolen.

På slutttesten var alle refleksene inhiberte, det vil si det var ingen rester av primitive spedbarnsreflekser i kroppen hans. Finmotorikken var også bedre. Skriften var penere, og han brukte ikke like mye kraft i gjennomføringen. På slutttesten var balansen meget tilfredsstillende. Støttehjulene var det ikke behov for mer, og han taklet også andre øvelser mye bedre som hadde med balanse å gjøre, for eksempel øvelser som hopping, sparking og hinking. Å kaste og ta imot en liten ball var ikke lenger noe problem. Det var flyt og rytme i gjennomføringen av de fleste øvelser.

Pål fikk øvelser fra INPP- metoden. Han fikk to til tre øvelser for å gjennomføre hjemme sammen med en voksen. Hver 7.-8. uke kom han tilbake for evaluering og oppdatering av øvelser. Noen ganger gjennomførte han enkelte øvelser over fire måneder. En øvelse kan være rettet mot flere reflekser og stimulering av en refleks kan hjelpe til i

å inhibere den foregående refleks i utviklingen. Øvelse på ryggen skal gjøres sammen med en øvelse på magen. Alle øvelsene er gjennomført langsomt fordi hjernen må ha tid til bygge de synapsekoblingene som trengs, slik at de myeliniseres og øvelsene/bevegelsene automatiseres.

Ingen kliniske implikasjoner, annet enn at trening rettet mot reflekser, er hensiktsmessig for klienter.

Her er et utdrag av øvelser som Pål gjennomførte:

Førstebevegelsen

Sitt i en stol eller len deg på en sofa. Kan også gjennomføres på gulvet, men da med støtte under nakken. (Bakhodet skal ikke borti gulvet). Rumpa skyves framover. Kryss armene over brystet, hendene på skuldrene; høyre arm over venstre (motsatt hvis venstrehendt). Løft beina opp, høyre ankel skal krysse over venstre, så langt opp som det er komfortabelt (motsatt hvis venstrehendt).

Lukk øynene og bøy hodet framover slik at haka hviler på brystet.

Veldig sakte «fold ut» armer og bein, *samtidig* som hodet bringes bakover. Beina og armene skal ikke strekkes helt ut. Fingrene skal være litt bøyd og håndflatene skal være vendt opp. Bevegelsene av armer, bein og hodet skal utføres rolig og kontrollert.

Alle bevegelsene skal begynne og slutte samtidig.

Når posisjonen er helt åpen, med hodet bakover og øynene fremdeles lukket, ligg helt stille (i ca. 8 sekunder). Fold rolig hodet, armene og beina tilbake til utgangsposisjonen, men denne gangen skal *venstre* arm og bein krysses over *høyre* (motsatt hvis venstrehendt).

Repetér sekvensen en gang til, men når du kommer tilbake til utgangsposisjonen, skal *høyre* arm og bein krysses over *venstre*, slik som du startet.

Fallskjermen

Ligg på magen med bena strake og armene i rett vinkel til kroppen, ca 15 cm avstand fra kroppen. Løft hodet, brystet og armene opp fra gulvet og løft samtidig føttene 5-8 cm fra gulvet. Hold denne posisjonen i ca fem sekunder. Deretter returner sakte til startposisjonen. Repetér denne øvelsen opptil seks ganger.

Løven

Ligg med ansiktet ned mot gulvet. Bena skal være strake og samlet. Armene er bøyd på hver side i rett vinkel til kroppen. Tomlene er i rett vinkel til fingrene.

Løft sakte hodet til det er i linje med ryggraden, deretter løft sakte brystet (hodet skal fremdeles være i linje med ryggen). Løft deg opp med armene til du kan hvile på underarmene. Bøy deretter armene, senk brystkassen (hodet skal fremdeles være i linje med ryggraden), til brystet når gulvet. Til slutt, senk hodet sakte til pannen når gulvet.

Hengselet

Ligg på ryggen med kroppen i en rett linje. Rotér sakte hodet til den ene siden slik at haken er parallell med skulderen. Samtidig som hodet starter å bevege seg, bøy langsomt armen og beinet på samme siden av kroppen. Armen og beinet på den andre siden forblir strake hele tiden. Samtidig følg tommelen, når den blir synlig, til armen hviler på gulvet ved siden av hodet. Returner sakte til utgangsposisjonen.

Gjenta bevegelsen til den andre siden. Repetér hele øvelsen to til tre ganger.

Blekkspruten

Ligg på ryggen med armer og ben strake, håndflatene i gulvet. Spre sakte fingre og tær utover, strekk dem så langt som mulig. Hold denne posisjonen i 3-5 sekunder. Pause. Repetér seks ganger. Slapp av.

Bøy sammen fingrene (som en knyttneve), med tommelen over toppen av fingrene, og bøy samtidig tærne sammen. Hold denne posisjonen i 3-5 sekunder. Pause. Repetér seks ganger.

Hånd til Fot

Ligg på ryggen med armer og ben strake. Løft hodet, samtidig som høyre kne bøyes mot overkroppen og strekk ut høyre arm som tar på utsiden av høyre fot. Returner til utgangsposisjon. Løft hodet opp, samtidig bøy venstre kne og strekk ut venstre hånd som tar på utsiden av venstre fot. Repetér bevegelsen slik at du alternerer fra en side til den andre. Når dette mestres kan øvelsen utføres i kryssbevegelse (for eksempel høyre hånd mot innsiden av venstre fot).