

Mere bølgegang i mors mave

Motorik: Fostre skal skulpe og bumpe godt og grundigt rundt i mødrenes maver, hvis børnene skal blive gode til at løbe, springe og hoppe senere hen.

TINE OBEL SCHMIDT
puls@jp.dk

Sunde og friske gravide skal på ingen måde holde sig i ro og skåne barnet. Gør de det, kommer der havblik i maven – og det kan gå ud over børnenes motorik senere. Det viser undersøgelser af børn af inaktive mødre med bækkenbudsøsning, og konklusionen kan føres over på sunde gravide.

Bevægelseskonsulent Anne Brodersen forklarer, at selv om fosteret er selvstimulerende, når det drejer rundt og skubber mod væggen i mors mave, så får børn af stillesiddende mødre kun halvt så meget stimulation, som de har brug for. Hvis gravide holder sig i ro, kan det derfor gå ud over børnenes motoriske evner.

»Naturen sørger for, at moren gennem sine bevægelser stimulerer barnet. En primi-

tiv kvinde ville jo aldrig sætte sig ned og lave ingenting. Så ville hun jo dø af sult.«

Fokus på motorik

Hun bakkes op af motoriklærer Vanda Hundrup:

»Gravide er i dag alt for inaktive. De bilder sig ind, at hvis de ikke laver noget, så passer de på den lille. Men det er forkert og et misforstået hensyn.«

Begge kvinder mener, at havblik i maven er af det on-

de. Er man sund og rask under sin graviditet, er det vigtigt for barnet, at mor holder sig fysisk aktiv. Hun behøver

Hovedpunkter

■ Det er en misforståelse, at gravide skal passe godt på sig selv og holde sig i ro.

■ Er moren aktiv under graviditeten, bliver barnets motorik bedre senere hen.

ikke at hoppe og springe rundt, men skal bare sørge for at holde sig aktiv i løbet af graviditeten. Almindelige daglige sysler kan være nok til, at babyen i maven bliver bumpet lidt rundt.

»Moren skal cykle en tur, tage tøj ud af vaskemaskinen og hænge det op i stedet for at smide det i tørretumbleren. Så bøjer man sig jo op og ned, og det er godt for barnet,« uddyber Vanda Hundrup.

Anne Brodersen, der har

haft fingrene i rigtig mange børn og lavet flere undersøgelser, mener desuden, at alle, der arbejder med børn, bør have en grundviden om motorik. På den måde ville man hurtigere kunne hjælpe, hvis et barn ikke bliver stimuleret nok motorisk:

»Jeg så gerne, at læger og sundhedsplejersker vidste meget mere om motorik, og at det ville blive standard at teste de helt små samt rådgive forældrene.«



Motoriklærer Vanda Hundrup går ind for tidlig motoriktest af børnene, så der bliver bedre mulighed for at hjælpe dem, der har behovet. Her træner hun med Lasse Ejlersen, der har gået i hendes praksis i Århus i tre måneder for at opøve motorikken.

Foto: Helle Arensbak

MOTORIK

Sådan kan du stimulere dit barn:

- Lad barnet hinke og hoppe på et ben.
- Lav balanceøvelser, hop over forhindringer, slijp.
- Barnet øver balancen ved at svinge i tove og gyng.
- Øje-hånd koordinationen kan trænes ved at kaste bolde efter store og små mål og ved at gribe og kaste med bolde.
- Lad dit barn prøve sig selv af, så det bliver trygt ved at bruge kroppen.
- Giv dit barn gode oplevelser, så barnet selv finder ud, hvad det kan lide.
- Lad dit barn røre ved ting – også det, der er ulækkert. Det styrker følesansen.

Tidlig motoriktest hjælper usikre børn

■ Motorisk usikre børn kan hjælpes, hvis man indfører en obligatorisk motoriktest ved skolestart. En god motorik er væsentlig for børns evne til at lære.

TINE OBEL SCHMIDT
puls@jp.dk

Op til 15 pct. af danske børn har motoriske vanskeligheder ved skolestart. Men en obligatorisk test foretaget i 0. klasse kan afhjælpe både dårlig form og problemer med motorikken senere i skoleforløbet. Det viser et bachelorprojekt, som er lavet af fysioterapeutstuderende fra København.

»En motoriktest vil give læreren mulighed for at målrette idrætsundervisningen for hele klassen eller sætte ind og hjælpe enkelte børn, hvor der

er brug for det,« fortæller Kamilla Rahbek, som er en af de tre studerende.

Stort projekt

Kamilla Rahbek fortæller, at hun og to andre fysioterapeutstuderende fra København har været tilknyttet projektet, hvor lidt over 500 børnehaveklassebørns motorik blev testet. Projektet gik i gang i 2001 og blev afsluttet i 2008, da børnene var kommet i 7. klasse.

Sammen med sine medstuderende har hun arbejdet med undersøgelsens datamateriale. På den baggrund konkluderer de tre studerende, at der er en klar sammenhæng mellem motorik og kondition. De børn, der klarede sig dårligt i nulte klasse, klarede sig også dårligt i syvende klasse. Og der-

PROJEKTET

Tjek på 700 børn

I forbindelse med et fælles bachelorprojekt har Malene Nybo Andersen, Louise Thalund Boll og Kamilla Rahbek fra fysioterapeutuddannelsen i København undersøgt sammenhængen mellem motoriske færdigheder og kondition blandt godt 700 københavnske skolebørn.

Undersøgelsen er del af et større forskningsprojekt, der løb fra 2001 til 2008 i Tårnby og Ballerup Kommuner.

for er en motoriktest vigtig.

»Vores fokus har været skolebørn, fordi det her ville kunne lade sig gøre at teste alle. Folkeskolen skal favne

bredt, og der kan man bruge idrættimerne til at støtte dem, der har brug for det,« forklarer hun og fortsætter:

»Men det er en mægtig idé, at man tester børns motorik, mens de er helt små. Jo før, des bedre,« mener Kamilla Rahbek.

Mange usikre børn

Motoriklærer Vanda Hundrup har egen klinik og har gennem mange år arbejdet på skoler, hvor hun screener de yngste klasser og hjælper dem, der er motorisk usikre. Hun tror, at der kan være langt flere motorisk usikre børn end de 15 pct., man normalt regner med.

Hun fortæller, at når hun arbejder med klasser i indskoling, kan op mod halvdel af børnene i forskellige grader have svært ved at ko-

ordinere deres bevægelser. En af forklaringerne er det inaktive fosterliv, men også vores siddekultur er en medspiller.

»Børn i dag sidder på deres rumper, spiller spil og kender kun deres hoved og ikke deres krop. Vi kan ikke forbyde dem at spille computer, men vi kan være opmærksomme på, at de får brugt deres krop.«

Ved at bruge kroppen lærer børnene sig selv at kende. Og det er essentielt for indlæringen:

»Når man kender sig selv, kan man forholde sig til verden omkring sig. Og det skal man jo, når man skal lære at læse og skrive,« siger Vanda Hundrup.

Hurra for testen

»Forældrene burde råbe hur-

ra til sådan en test. For det vil hjælpe rigtig mange børn. At være motorisk usikker er ikke noget, der bare går over. Tværtimod går det både ud over det faglige og det sociale,« siger Vanda Hundrup.

Ved at bruge sin krop får barnet også sine sanser på plads, og det er væsentlig for at kunne lære noget, slår Vanda Hundrup fast. Hun forklarer, at motorikken er væsentlig, når børn skal lære at skrive.

»Når jeg arbejder med børnene, så kigger jeg på, om de kan finde ud af at kaste en bold. Kyles bolden af sted, kan det indikere, at barnet ikke er klar over egne kræfter. Det skal man være opmærksom på, når de skal lære at skrive bogstaver og tal.«