

# Slutt med treningshysteriet

**Britt Lenes Fadnes**, spesialfysioterapeut, avdeling for DPS Nordmøre og Romsdal, Klinikk for psykisk helsevern, Helse Møre og Romsdal HF. Britt.Lenes.Fadnes@helse-mr.no

Denne **fagkronikken** ble akseptert 03.03.17. Fagkronikker vurderes av fagredaktør. Ingen interessekonflikter oppgitt.

Trene bevegelser, trene språk, trene potte, trene «klemme på tante» og «takke for maten» osv. Har noen sett et friskt barn som ikke reiser seg på to føtter og begynner å gå? Har noen møtt et barn som ikke lærer å snakke dersom de voksne snakker tydelig til barnet (uten fordummende babyspråk), hører på barnet, knytter ord naturlig til pågående handling og snakker tydelig seg i mellom? Har noen møtt mange barn som ikke blir tørre når de slipper å stresse med å starte for tidlig eller straff om det går galt? Har noen møtt barn som ikke spontant uttrykker varme og takknemlighet på sin måte, og overfor den det gjelder, om voksne rundt også har en naturlig avslappet og raus atferd overfor hverandre? Har vi glemt hva det vil si å være alminnelige gode modeller, uten å måtte kave med et anstrengt forhold til å lære bort hele tida? Det kan fort lukte av uheldig og kanskje ødeleggende belæring.

Rett/galt. Rett/galt. Er jeg dum? Er jeg bra nok? Slike forstyrrende tanker i hodet hemmer læring og læringslyst. Jeg etterspør ofte hva som foregår i hodet når jeg møter mennesker som sliter med å få kontroll på livene sine. Setningene går som repeterende looper i hodet. Fra hvor er de oppstått? Kan mas om læring forsterke dette?

## Balanse, oppmerksomhet og læringslyst

Jeg er 67 år, mor til sju, mormor, fysiotera-

peut, jobbet 44 år på Molde sjukehus, av de knapt 10 år på føden og snart 30 år i psykiatri, vært barnehagebruker i sammenhengende 20 år, ikke opptatt av å trene, men liker å bevege meg ute, har fra 2001 arbeidet i et fagutviklingsprosjekt sammen med hjerneforsker Per Brodal ved Universitetet i Oslo og fysioterapeut Kirsti Leira i Levanger. Stikkord i dette arbeidet er kroppslig balanse, læring og mental oppmerksomhet. Vi har utviklet en ny måte å arbeide med mennesker som sliter med å få kontroll på livet. Den kalles balansekode/læringsorientert fysioterapi.

I disse 16 årene har jeg vært på skolebenken igjen. Atskillige steiner er snudd i hodet mitt. Jeg har lært av Per Brodal, lært i samspillet på møtene våre, lært av pasientene og lært av å tenke kritisk igjennom hva jeg mente og gjorde tidligere, både i jobben og som mor, om hva jeg tenker og forstår i dag. Jeg vil utdype et par punkter.

## Endret sovestilling

Da jeg var fysioterapeut på føden på 80-tallet var budskapet: La de nyfødte sove på magen og la de ligge mye på magen i våken tilstand, så de får trene styrke i rygg og nakke. Det er også fra mageliggende posisjon at den videre utviklingen til krabbing og oppreising skjer. Dette var en av mine og andre fysioterapeuters kjepphester. Alle mine barn har ligget på magen – både når de sov og var våkne. Mageliggende var en uskreven lov. Noen år seinere kom beskjed fra helsedirektoratet: Barnets sovestilling er på ryggen. En økning i krybbedød der barnet ble funnet på magen var foranledningen. På føden fikk nyfødte trøyer der det sto «denne side opp» på brystet. Spørsmålet reiste seg: Hvordan skal vi nå forholde oss til treningen?

## Samling om kroppens framside

I dag får nybakte foreldre beskjed om å legge barnet på magen i våken tilstand så det kan trene rygg og nakke. Men fra hvor har vi

ideen om at et lite barn må trenes? Ny kunnskap om hvordan kropp og hjerne samarbeider, har gjort at jeg langsomt har inntatt et annet standpunkt. Legg barnet på ryggen, la det få arbeide med å finne kroppens framside. Når tiden er moden for det, vil det på eget initiativ begynne å rulle over. En av de viktigste erkjennelser i arbeidet vårt er hvordan hender og oppmerksomhet er knyttet til hverandre i tett avhengighet. Det er hendene som er sjefen i tospannet.

## Hjelpeløs posisjon

Da jeg la mitt lille barnebarn Frida på ca. tre måneder over på magen, protesterte hun. Det var uvant for henne. Min datter, barnets mor, hadde fulgt mitt råd om ikke å legge henne på magen for treningens skyld. Jeg så hvor hjelpeløs Frida ble. Stillingen kunne ikke nyttes til noe. Hun strevde med et tungt hode, hendene var låst. Dette hadde hun ikke bedt om! Hit hadde hun ikke kommet for egen maskin.

Noe seinere var hun et annet sted. Strevde med å snu seg rundt. Nå ville hun over. Hendene ledet an. Den ene hånden låste seg under brystet. Seierssmilet var stort og ekte da hun etter litt strev fikk hånden fri; dette har jeg ordnet opp i sjøl.

## Fri leik

Etter noen uker rullet hun fritt til begge sider, svisk fra rygg til mage. Undersøker og lærer. Bestemmer hva hun vil. Hviler seg litt innimellom. Tilbake til ryggen for å få et annet blick på verden, hvile og øve i den posisjonen. Helt fri. Stor utholdenhet. Glede over egne erfaringer. Det er rett og slett imponerende og rørende. Ingen hjelpemidler, ingen unødig inngripen, kun tilrettelegging, skape trygghet, passelig med skryt. Tydelig fornøyd over egen mestring. Egen utforskertrang blir tilfredsstilt. Ingen forsering på dyttet av overivrige og misforstått velmente voksne. Det er hun som er sjef over framdriften i egen læring.



Vi fysioterapeuter må slutte å veilede helsesøstre til å be foreldre om aktivt å snu friske nyfødte barn på magen. Vent til barna gjør det selv.



### Utfordring til barnefysioterapeuter

Jeg foreslår: Vi fysioterapeuter må slutte å veilede helsesøstre til å be foreldre om aktivt å snu friske nyfødte barn på magen. Vent til barna gjør det selv. Når vi er så konsekvente med å anbefale fravær av for eksempel å sette barna opp før de setter seg opp selv, og også ber foreldre unngå ulike gånghjelpemidler, hvorfor bryter vi ut og sier at å snu barna på magen er bra for trening? Ja, for det representerer et brudd i en konsekvent formidling, gjør det ikke? Hva er begrunnelsen? Det er vi som må begrunne hvorfor akkurat dette er så viktig når regelen ellers er: Hold fingrene fra fatet. La barnet få bestemme selv. Tør vi ikke ta skrittet fullt ut?

### Vi er kun tilretteleggere

Å skape et lærende miljø mener jeg er et stikkord for at gode ting kan skje. Basert på samme forståelse som vi naturlig har overfor det lille barnet, prøver jeg i behandlingsrommet å skape et lærende miljø i mine mange møter med voksne som sliter med livene sine. Det betyr i hovedsak at pasient og jeg lærer av hverandre. Pasientenes kompetanse er stor. De er våre viktigste lærebøker. Jeg forsøker å være deres veileder. Selvfølgelig har jeg det faglige ansvaret. Jeg vet blant annet noe om hvordan full oppmerksomhet overfor taktfaste bevegelser kan skape rytmiske bevegelser og dermed rydde hodet, men læringsprosessen fram dit deler vi. Ny

kunnskap har endret min forståelse og dermed praksis. Det kjennes rett. Pasientene tar over sin egen læringsprosess – akkurat som lille Frida.

Slapp av, slutt med hysteriet rundt trening på alle kanter. Barnet og pasienten fortjener tillit til at egne prosesser vil komme i gang dersom vi tar passelig mange og gode grep som tilrettelegger. Barnebokforfatter Astrid Lindgren sa så klokt: Å leke er å lære å leve livet! Slutt med all overstyring. Den kan føre til passivitet i forhold til egen læringslyst. Det innebærer å kunne skape, dele og i fellesskap utvikle nytt.