

## Generelt om motorisk utvikling:

Barn utvikler seg i ulikt tempo. Det er flere faktorer som spiller inn når vi snakker om barns motoriske utvikling. Noen barn er rolige, andre er utålmodige og dette kan gjenspeile seg i utviklingen. Det er viktig å gi barnet variasjon i stillinger.

### Matte:

Barnet har behov for et godt underlag på gulvet. En fast matte gir god friksjon når barnet skal utfolde seg med å rulle fra rygg til mage og tilbake, samt å øve seg på å åle / krabbe.

### Sideleie:



Sideleie er en god stilling for barnet. I denne stillingen kan barnet få hendene opp til munnen. De kan også øve seg på å rulle over på magen. Barnet øver opp koordinasjon styrke og balanse.

### Ryngleie:



Mange barn ligger mindre og mindre på ryggen når de er våkne. Rundt 4 - 6 mnd begynner mange å rulle fra rygg til mage. Legg til rette for rulling ved å stimulere barnet til å ville snu seg til siden.

Barna begynner nå å vise interesse for å ta på sine lår, knær og føtter.

### Mageleie:

Fra 4 mnd alder trives de fleste barn på magen. De har nå god støtte på underarmene, og klarer å løfte hodet. Det er viktig for videre motorisk utvikling å ligge mye på magen. Det er her barnet øver seg for å åle, snu seg rundt i sirkel og å komme seg opp i krabbestilling.



### Krabbe/reise seg opp:

Etter hvert som utforskertrangen øker og balansen og styrken i mageleie blir bedre, vil barnet komme seg opp i krabbestilling. Fra å krabbe er veien kort til å reise seg opp på knærne og videre opp i stående. Nå skjer utviklingen i et forrykende tempo!

## Gange:

De fleste barn begynner å gå rundt et bord eller langsmed en sofa. Stimuler barnet til å gå til begge sider. Ikke hold armene til barnet over hodet for å øve på å gå. Dette gir barnet en overstrekk i ryggen og feil balansepunkt. Hold heller armene foran kroppen, eller bruk en vogn. Gjennomsnittsalder for å gå er 14 mnd, men variasjonen er stor.

## Sitte:

Barn setter seg opp på gulvet når de selv er klare for det. Mange barn bruker krabbestillingen som utgangspunkt for å sette seg opp. Barnet kan da variere inn og ut av stillingen. Settes barnet opp i sittende stilling for tidlig, har barnet ikke utviklet balansereaksjoner til å ta seg for hvis det faller. Barnet kan bli passivt siden det ikke selv har mulighet til å endre stilling.

## Sitteredskaper:

Barnet trenger variasjon. Bruk av sitteredskaper begrenser barnets muligheter til å bevege seg og kan virke passiviserende. Tenk derfor på om bruken av sitteredskapet er nødvendig.

**Vippe stol:** Barnet har ikke behov for en vippestol, men det kan være et praktisk hjelpemiddel for foreldrene. Man bør begrense bruken av stolen, og bruke den med fornuft.

**Høy stol:** En høy stol kan benyttes når barnet kan holde overkroppen oppreist uten å synke sammen. Det varierer når barnet greier dette, men rundt 7 mnd kan man prøve om barnet klarer å sitte oppreist.

**Sykkelse / bæremøis:** Kan brukes når barnet kommer inn og ut av sittende stilling selv, og kan sitte med rett rygg.

**Gåstol:** Anbefales ikke. En gåstol fratrukk barnet mulighet til å prøve ut balanse og styrke som de trenger for å gå fritt. En gåstol vil hindre barnet i å øve seg på å gå på en naturlig måte. Forskning viser at ved bruk av gåstol, forsinkes den motoriske utviklingen.

**Hoppehuske:** Anbefales ikke. En hoppehuske er uheldig på grunn av belastning på føtter, hofter og rygg. Barnet bruker muskulaturen på en unaturlig og uhensiktsmessig måte som kan forsinke den naturlige bevegelsesutviklingen.

## TIPS FRA FYSIOTERAPEUTEN om motorikk og utstyr I FØRSTE LEVEÅR



Har du spørsmål om barnets utvikling, ta kontakt med din lokale helsestasjon.  
De vil ved behov hjelpe deg med kontakt til fysioterapeut

Team fysioterapi  
Fagområde barn

