

Fysisk aktivitet og deltakelse for alle

- tilrettelegging i kroppsøving og fysioterapeutens rolle

Heidi Olsson, spesialfysioterapeut

Kristina Aamodt Rasmussen, spesialfysioterapeut

Å begynne på skolen

- Overgang fra barnehagetilværelsen- de fleste barn og foresatte "gru- gleder" seg!
- Alle barna i klassen er forskjellige, med ulike behov og forutsetninger
- Barn med sjeldne diagnoser kan ha utfordringer som påvirker barnets evne til deltakelse
- Fysioterapeuten i kommunen kan være en ressurs og støttespiller

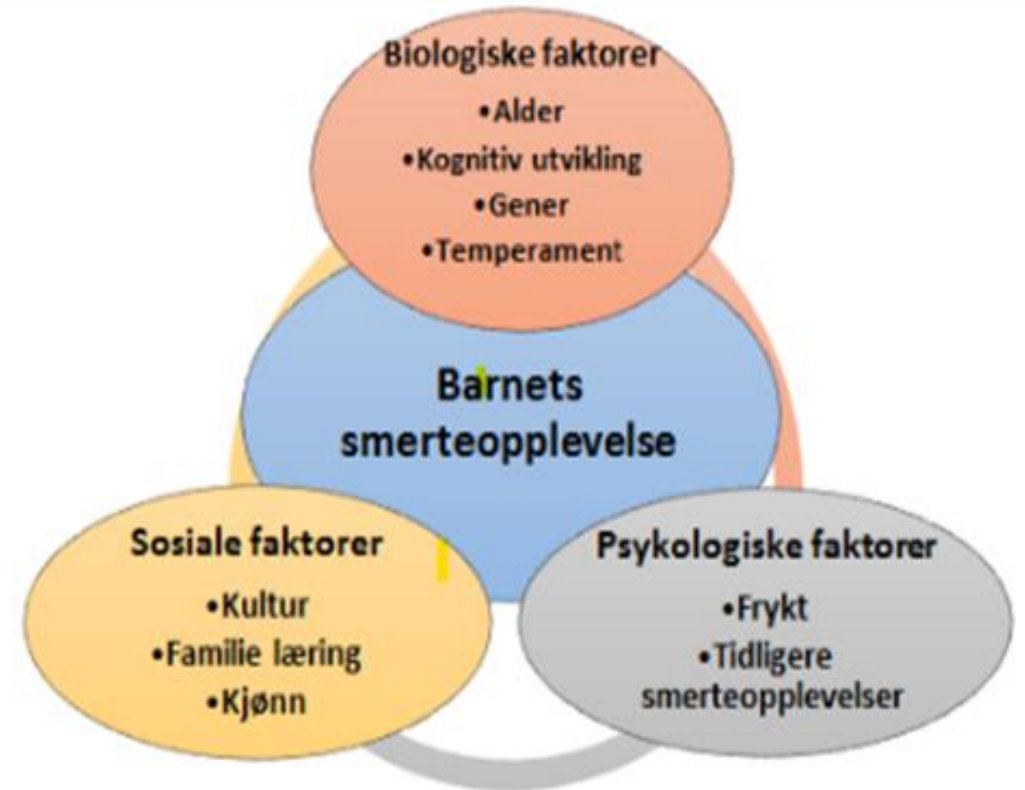
Hva kan påvirke barnets deltakelse

- Nedsatt muskelstyrke
- Nedsatt koordinasjon og balanse
- Overbevegelige og instabile ledd
- Medfødt mangel arm/bein
- Mobilitets, syns- og/eller hørselsnedsettelse
- Sensoriske bortfall
- Smerter
- Tretthet, slitenhet



Barn og langvarige smerter

- Smerter kan påvirke skolehverdagen
- Flere faktorer påvirker smerteopplevelsen
- Samarbeid og dialog mellom skole og hjem
- Tiltak for å kunne delta på skolen- et langsiktig perspektiv



Figur: Bio-psyko-sosiale modellen (Twycross & Williams, 2014)

Tilrettelegging ved smerter

- Sittestilling
- Regelmessige pauser, bevegelse/hvile
- Rutiner og forutsigbarhet
- Bære tung sekk
- Turer på skolen
- Skrivning og finmotoriske oppgaver
- Legge til rette for å kunne delta i kroppsøving



Kroppsøving - en arena for mestring

Elever med sjeldne tilstander *kan* ha utfordringer i forbindelse med kroppsøving og aktiviteter på skolen:

- Forflytning/Areal
- Grep/rekke fram
- Balanse
- Arbeidskapasitet og lungefunksjon
- Nevrologiske forhold
- Smerter



Kroppsøvlingslærer bør tilpasse

- Krav til mobilitet, forflytningsevne, tempo
- Avstand der aktiviteten skal foregå –både inne og ute
- Sammensetting av gruppen
- Valg av aktiviteter og undervisningsform
- Gi rom for naturlige pauser
- Bruk av regler
- Bruk av assistent ved behov

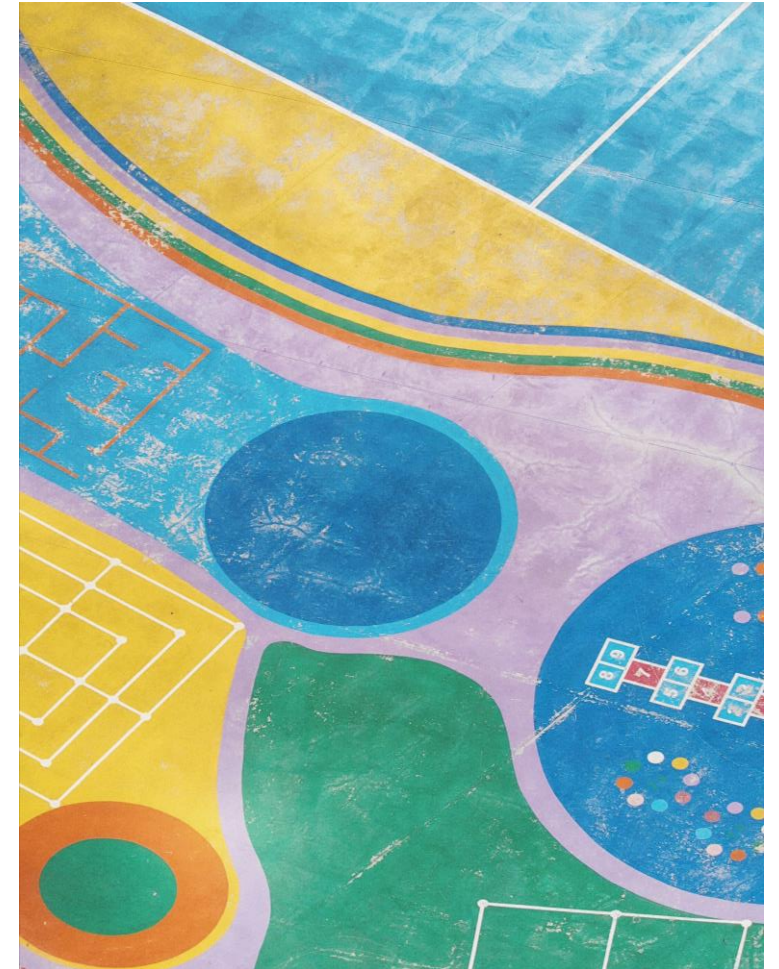


Kroppsøving og aktivitet

- Gir muligheter for forskjellige bevegelseserfaringer!
- Kroppsøvingslærer bør tidlig danne seg et bilde av hva eleven klarer og hva som er utfordrende
- Tilretteleggingen er ofte individuell, både ut fra barnets behov og skolens muligheter

Fysioterapi som en del av skolehelsetjenesten

- Følge enkelte barn individuelt eller i grupper
- Behandling på helsestasjonen eller tilsvarende lokaler
- Private avtaler med kommunen
- Åpen dør-tilbud
 - Tilgjengelig noen dager på skolen
 - Undersøk om dette er et tilbud på deres skole



Fysioterapioppfølging i skolen

- Behov for fysioterapeut vurderes individuelt, hvordan man legger opp behandlingen/treningen vurderes ut fra årsak
 - Eksempelvis jevnlig observasjon av endring av akseforhold eller utvikling av ryggskjevhet, følge med på motorisk utvikling, koordinasjon og balanse
- Ved behov for tidsavgrenset rehabilitering eller trening før og etter operasjoner
- Følge opp tiltak igangsatt på Helsesportssenter
- Veiledning til lærere og ansatte på skole og SFO, med fokus på å fremme aktivitet og skape mestring

Veiledning til ansatte på skole og SFO

Ved tilpasninger av:

- aktiviteter i kroppsøving
- aktiviteter i friminutt
- aktiviteter på aktivitetsdager
 - aktivitetshjelpemidler – ta kontakt med hjelpemiddelsentral/lokal hjelpemiddelbase for kortvarig lån eller utprøving
 - plan for gjennomføring av aktivitet
- Inviter lærere til å ta kontakt med TRS dersom de ønsker diskusjon og veiledning



Referanser

- Bilder fra shutterstock.com
- TRS Kompetansesenter for sjeldne diagnoser, 2024. Netteskter hentet fra [TRS kompetansesenter for sjeldne diagnoser - Sunnaas sykehus HF](#)
- Twycross A, Williams A. Pain: A Biopsychosocial Phenomenon. In: Twycross A, Dowden S, Stinson J, editors. Managing Pain in Children: A Clinical Guide for Nurses and Healthcare Professionals. 2nd Edition ed. Chichester: Wiley-Blackwell; 2014.
- Utdanningsdirektoratet, 2022. Hentet fra <https://www.udir.no/laring-og-trivsel/tilpasset-opplaring/>

Artikler om langvarig smerte og skolehverdag:

- Groenewald CB, Tham SW, Palermo TM. Impaired School Functioning in Children With Chronic Pain: A National Perspective. Clin J Pain. 2020 Sep;36(9):693-699. doi: 10.1097/AJP.0000000000000850. PMID: 32487871; PMCID: PMC7429324.
- Palermo T.M. Impact of Recurrent and Chronic Pain on Child and Family Daily Functioning: A Critical Review of the Literature. Journal of Developmental & Behavioral Pediatrics 21(1):p 58-69, February 2000.