
Vanntilvenning og svømmeopplæring for barn og voksne som er kortvokste

*Ellen Berg
Spesialpedagog/idrettspedagog*

*Liv Øinæs Andersen
Fysioterapeut*

TRS kompetansesenter, august 2004

Innledning

Det å lære seg og svømme er noe folk flest forbinder med en del av barns oppvekst, enten det er i fritidssammenheng eller som en del av den obligatoriske opplæringen i skolen. Vannaktivitet og svømming er derfor ofte noe både barn og voksne ønsker å holde på med.

TRS fikk i 1999 et kompetanseansvar for personer som er kortvokste. Flere voksne henvendte seg etter hvert til TRS for å høre om vi kunne bidra med svømmeopplæring. Bakgrunnen for dette var at noen var svært utrygge i vann, noen kunne ikke svømme, mens andre ønsket hjelp til å forbedre og videreutvikle egen svømmeteknikk. TRS fikk også flere henvendelser fra foreldre med spørsmål om barna deres ville kunne lære seg å svømme på lik linje med deres jevnaldrende. Dette resulterte i en rekke spørsmål og påstander som vi ønsket å få svar på.

Denne artikkelen har som formål å si noe om hvilke faktorer som kan påvirke vanntilvenning og svømmeopplæring for barn og voksne som er kortvokste. Vi har også til hensikt å belyse hvilke

konsekvenser dette kan få for valg av aktiviteter, valg av svømmeteknikk, behov for hjelp og den betydning det har for deltagelse i ulike bassengaktiviteter.

Barn og voksne som er kortvokste kan lære seg å svømme. De fleste vi har hatt kontakt med utvikler en godt tilpasset teknikk som de kan bruke, men det kan ta noe tid å finne fram til det som er mest hensiktsmessig. Vanntilvenning og svømmeopplæring vil i utgangspunktet følge vanlige prinsipper for opplæring i vann. Enhver form for aktivitet og lek i vann vil i den sammenheng ha betydning for barn og voksne sin opplevelse av mestring. Det kan imidlertid være aktuelt med noen tilpasninger med tanke på valg av innhold og teknikker. Hvilke tilpasninger som må gjøres er blant annet avhengig av personens funksjon, kroppsproporsjoner, motivasjon og alder.

Målgruppen for artikkelen er primært de som holder på med vannaktiviteter og svømmeopplæring enten det er i skole- eller fritidssammenheng. Det kan være foreldre, den som er kortvokst, lærere, trenere, fysioterapeuter, assistenter eller andre som er interessert i feltet.

Artikkelen bygger på den erfaring og kunnskap TRS har tilegnet seg gjennom kurs vi har arrangert, individuell oppfølging av barn og voksne som er kortvokste, litteratur innen feltet, og vår erfaring med svømmeopplæring generelt.

Artikkelen tar for seg følgende tema:

- Kurs på TRS
- Å være kortvokst
- Vanntilvenning og svømmeopplæring – hva og hvordan
- Fysisk tilrettelegging, hjelpemidler og assistanse

- Fordeler med vannaktiviteter og svømming
- Andre utfordringer
- Oppsummering

Kurs på TRS

For å få svar på en del av de spørsmål vi satt inne med valgte vi å gjennomføre kurs i vanntilvenning og svømmeopplæring for barn og voksne som er kortvokste. I perioden 2002-2004 gjennomførte vi ett kurs for barn og to kurs for voksne over 18 år på TRS. Varighet på kursene var på 5 dager og med 6-7 økter i basseng. For de voksne deltagerne og for foreldrene til barna som deltok, ble det i tillegg gjennomført opplegg med erfaringsutveksling innen tema fysisk aktivitet, vanntilvenning og svømmeopplæring. Det ble også drøftet hvilke faktorer som påvirker deltagelsen i fysisk aktivitet generelt og svømming spesielt.

Totalt var det 28 deltagere i alderen 5-11 år (11) og fra 19-61 år (17). Av disse hadde 13 achondroplasi, det var 10 som hadde 6 andre diagnoser og 5 hadde ukjent diagnose.

Å være kortvokst

Betegnelsen kortvokst brukes om personer som er betydelig kortere enn det som er vanlig for en befolkningsgruppe med hensyn til alder og kjønn. Det er en samlebetegnelse for mange ulike diagnoser der forandringer i skjelettet gir store variasjoner også innen samme diagnose. Skjelettforandringene fører til endrede kroppsproporsjoner, der armer og ben kan være korte og overkroppen tilnærmet normal, eller andre variasjoner der overkroppen er kort og armer /ben er tilnærmet normale. Kroppsproporsjonene påvirker flytestillingen, kontroll av rotasjon og fremdriften i vannet. En del

kortvokste har i tillegg små hender og føtter som også vil ha betydning for muligheten for fremdrift i vannet.

Bevegelsesutslagene i leddene kan påvirkes av skjelettforandringene. Ofte kan samme person ha nedsatt bevegelse i noen ledd, mens det er overbevegelighet i andre. Særlig har mange nedsatt strekkutslag i albu. Dette betyr at en arm som allerede er kort, heller ikke kan strekkes helt ut. Dette vil ha betydning for selve utførelsen av armtakene i de ulike svømmeartene. Personer med achondroplasi har ofte også et stort, noe tyngre hode som fra flyte/svømmestilling kan være vanskelig å løfte. På grunn av gjentatte ørebetennelser vil noen barn ha behov for ørepropper eller de må være forsiktig med å være under vann. I tillegg kan det være ulike påvirkninger på leddene i nakke/rygg som begrenser smidighet og brystkassens evne til å utvide seg. Dette kan føre til nedsatt lungekapasitet og behov for raskere åndedrag.

Vanntilvenning og svømmeopplæring - Hva og hvordan?

Vanntilvenning er grunnleggende og av stor betydning for all vannaktivitet og svømmeopplæring. Den har som formål å utvikle trygghet og gi bevegelseserfaring i vann og den kan sees på som en sammenhengende prosess som foregår både på det psykiske og det fysiske plan. (Bull,E m.fl 1992).

Vanntilvenning innebærer arbeid med en rekke basisøvelser:

- Hodet under vann
- Rytmask pusting - pusteøvelser
- Flyteøvelser
- Framdriftsøvelser

Etter hvert som personen blir trygg og selvstendig i vannet går man videre og arbeider med utvikling og forbedring av ulike svømmeteknikker. Vi vil her beskrive områder som det kan være aktuelt å ta hensyn til ved svømmeopplæring for kortvokste.

Hodet under vann

For å kunne skape trygghet i vann, utvikle gode flytestillinger og en hensiktsmessig svømmeteknikk, må en lære å ha hodet under vann. Det finnes mange deløvelser og lekbetonte aktiviteter som kan brukes til formålet. Hensikten er å tåle vanntrykk i ansiktet og greie å holde pusten i 10-15 sekunder. For kortvokste er disse øvelsene spesielt viktige for å være trygg i vann selv om man ikke når bunnen av bassenget. En flytestilling der man har hodet mer under vann fører til mindre anstrengelser for nakke- og øvre del av ryggmuskulatur.

Rytmask pusting – pusteøvelser

Rytmask pusting er en sentral ferdighet som det er viktig å lære så tidlig som mulig. Innånding vil for de fleste skje automatisk. Det å lære seg å puste ordentlig ut gjennom nese og munn under vann vil for noen kreve en del trening. Det kan oppleves som utrygt og ubehagelig. Aktiviteter som ”å koke poteter”, blåse kork eller ping-pong ball, telle fingre under vann, lage vannpumpe, ulike sangleker m.m kan brukes for innlæring av rytmask pusting. Det er viktig å puste rolig og behersket, med normal innånding og total utånding. For kortvokste er dette ekstra viktig å arbeide med fordi flere opplever å ha kort tid til innåndingen i brystsvømming.

Flyteøvelser

Flyte- og gliøvelser på mage og rygg legger grunnlaget for en god flytestilling og for selve svømmeinnlæringen. Å gli er

det samme som å flyte med fart. Eksempler på øvelser er å flyte i X-stilling på ryggen, flyte med kroppert¹ stilling, gli på magen gjennom rokking med fraspark i kanten. Øvelsesutvalg må styres ut fra alder, nivå og om det jobbes individuelt eller i gruppe. Øvelser for å bedre flytestilling kan ofte kombineres med arbeid med pusteteknikk. (NSF, kompendium).

Hvor god flytestilling kortvokste greier å oppnå er avhengig av kroppsproporsjoner og muligheter for å endre tyngdepunktets plassering i kroppen. Noen vil oppleve at beina synker mot bunnen på mage- og rygg, mens andre greier å oppnå en god flytestilling uten å måtte kompensere med arm- og beinbruk samt bruk av hodebevegelser. En god innånding og det å holde pusten vil være med på å bedre flyteevnen. For kortvokste som ikke når bassengbunnen vil det spesielt være viktig å lære seg å flyte på ryggen for å kunne bruke dette bevisst som ”hvilepauser”. Det vil også være hensiktsmessig for å drive avspenning i vann. For andre vil det først og fremst være grunnleggende opplæring før innlæring av ryggsvømming.

Lateral og vertikal rotasjon

Som et ledd i å bli trygg i vann er det gunstig å jobbe med lateral og vertikal rotasjon. Lateral rotasjon vil si rotasjon med ryggraden som akse (lengdeaksen). Å ha kontroll over lateral rotasjon er viktig for å oppnå en stabil flytestilling og for å unngå å ”tippe rundt” hvis man ikke ønsker det. Vertikal rotasjon vil si å komme seg opp til stående stilling fra ryggliggende eller mageliggende og omvendt. Erfaringene fra kursene for de voksne viser at noen må øve aktivt på rotasjon for å

¹ Kroppert stilling betyr her å gjøre seg liten og rund, med haken mot brystet og armene rundt bøyde knær

komme i den stilling der det er lettest å komme tilbake i stående. Noen flyter godt og det vil ikke være nok å slippe setet og beina mot bunnen. Vi har sett at de voksne med lang overkropp og korte armer/bein, må bruke armer og magemuskler aktivt ved oppreisning fra ryggliggende. Hvis dette fortsatt er vanskelig kan man rotere fra ryggliggende til mageliggende før man reiser seg opp. For å få overkropp og hodet opp i mageliggende må det være et forsterket fraskyv av armene nedover i vannet.

Framdriftsøvelser

For å komme raskt fremover i vannet må fremdriftsflatene være så store som mulig. Kroppen bør ha en stilling som gir minst mulig motstand i vannet. Korte armer og bein gir mindre fremdriftsflater, og dermed mindre fremdrift. Kortvokste som har kort bole og lengre armer og bein vil ikke merke dette i like stor grad siden det er arm- og beintak som først og fremst skaper fremdriften i vann. Ved bruk av ulike leker og øvelser vil man kunne oppøve evnen til å kjenne motstand i vann og kjenne hvilke bevegelser som fremmer fremdriften. Noen vil kunne ha nytte av å bruke svømmeføtter for å øke fremdriften.

Utvikling av svømmeteknikk

For kortvokste som for folk flest vil egne ambisjoner og ønsker for svømmeopplæringen variere mye. Noen er fornøyd bare de lærer å flyte og har en viss fremdrift. Enkelte ønsker å lære seg en svømmeart for å kunne ha svømming som aktivitet for mosjonens del. Andre vil lære flere svømmearter og best mulig teknikk.

Det vil imidlertid være nødvendig å ta hensyn til kroppsproporsjoner, funksjon og personens egne ønsker og behov når valg

av svømmeart og ulike øvelser i innlæringsfasen skal velges. Noen må regne med å bruke tid på å finne frem til det som er mest hensiktsmessig.

Det vil for enkelte være nødvendig å velge bort ”normen” for ulike svømmearter og heller utvikle egen tilpasset teknikk for å få best mulig fremdrift.

For eksempel vil armtak i crawl være vanskelig for de som har stive skulderledd og korte armer. Beintak i brystsvømming kan være en utfordring for stive knær og feilstillinger. Det vil da for noen være hensiktsmessig å velge beinsparkene i crawl også ved brystsvømming. Bruk av crawlbeinspark fremfor brystbeinspark vil også være aktuelt ved brystsvømming hvis korte bein gir mindre fremdrift.

Pusteteknikk i brystsvømming kan være utfordrende spesielt ved achondroplasi. Som tidligere nevnt har noen problemer med å løfte hodet nok eller lenge nok til at man får pustet godt inn. En måte å løse dette på er at man tar 2-3 arm- og beintak før neste innånding. Dette fungerer for de som har god lungekapasitet. Pusteteknikk i crawl der man skal snu hodet til siden vil by på utfordringer for de som er stive i nakke og øvre del av rygg. Noen av de voksne vil av samme grunn velge ryggsvømming med scullingbevegelser² som sin svømmeart.

For de som har kort bole, men forholdsvis lange armer og bein har vi erfart at de kan utvikle en svømmeteknikk som er lik normen for utførelsen av de vanligste svømmeartene; brystsvømming, ryggsvømming og crawl.

² Sculling betyr her armtak under vann med små bevegelser av hendene ved siden av hoftene (i ryggliggende)

I forbindelse med svømmeopplæring i skole eller fritid er det nødvendig å tilpasse arbeidsoppgaver og lengde på distanser som skal svømmes slik at barnet ikke får unødvendige problemer med å henge med i aktivitetene.

Fysisk tilrettelegging, hjelpemidler og assistanse

Det kan være aktuelt å vurdere behov for fysisk tilrettelegging og/eller hjelp i garderoben og i bassenget.

Deltagerne på kurset rapporterte at de har behov for å ha med seg noen i bassenget for å kunne ivareta egen trygghet og sikkerhet. For noen var dette et hinder for å benytte seg av bassengtilbudene lokalt fordi de opplevde det som vanskelig å få med følge.

For barn vil behovet for hjelp også kunne gjelde ved ulike former for lek i vann. Ved ringleker eller annen form for aktiviteter i gruppe kan det være aktuelt for barnet å stå på knærne/fanget til medhjelper eller man kan bruke en voksen til å holde ekstra godt tak i armene. Bruk av flytemidler som armringer kan også benyttes hvis det er hensiktsmessig.

I forbindelse med svømmeopplæring i skolen kan det være nødvendig å ha en ekstra voksen som følger opp barnet som er kortvokst spesielt.

Flyteredskaper og andre hjelpemidler kan være fint å bruke i noen situasjoner. Mange barn har for eksempel glede og nytte av svømmebriller/dykkermasker samt armringer eller tilsvarende for å bli ”dus” med vannet. Det vil være gunstig å bruke flyteredskaper ved lek eller når barnet eller den voksne skal greie seg selv. I innlæringsfasen av ulike vanntilvenningsøvelser og svømmearter er det imidlertid gunstig at flyteredskaper (armringer, baderinger) ikke benyttes uten at det er helt

nødvendig. Flyteredskaper kan hemme de bevegelser som skal utføres og det kan være vanskelig å venne seg av med disse hvis man bruker dem mye.

For voksne som ikke klarer å lære seg å flyte selvstendig vil det være aktuelt å bruke flyteredskaper hele tiden.

Fordeler med vannaktivitet og svømming

For kortvokste kan det være vanskelig å finne aktiviteter som gir god stimulering uten at det blir for stor belastning. I vann gis det mulighet for å trene styrke, utholdenhet og leddutslag uten at man belaster leddene med full kroppstynge. Når man blir fortrolig med vannet er det uendelige variasjoner både for opplevelse av velvære og for mer målrettet trening. Alle kan finne sitt eget aktivitetsnivå selv om man er deltager i en gruppe. Aktiviteter i varmtvannsbasseng oppleves behagelig når man har smerter og stivhet i muskel/skjelettsystemet. Flere voksne har erfart at dette er en av de beste måtene til å vedlikeholde funksjon. Derfor er det viktig at det blir gitt mulighet og lagt til rette for tilbud i varmtvannsbasseng.

Andre utfordringer

For voksne og barn som er kortvokste vil det som for folk flest være mange faktorer som påvirker om de har mulighet for å drive med svømming og vannaktiviteter.

De voksne deltakerne på kursene rapporterte at de opplevde den sosiale delen som mest utfordrende, spesielt i garderoben. Det å stadig få blick og kommentarer fra barn ble av mange nevnt som ubehagelig. Ekstra vanskelig opplevdes det når foreldrene til disse ikke satte en stopper for barnas oppførsel. Flere nevnte at dette gjorde bruk av offentlige basseng problematisk. Noen syntes det var

lettere når de kunne ha med seg en venn/venninne for å få oppmerksomheten bort fra alle blikkene rundt dem. Enkelte sørget for å gå i offentlige bad på tider av døgnet der sjansen for å treffe mange barn var mindre. Mens andre hadde fått knyttet seg opp til grupper som får tilbud om bruk av basseng, for eksempel personer med revmatisme eller andre grupper ledet av fysioterapeut. De opplevde det som hensiktsmessig fordi det ofte var tilbud om aktivitet i varmtvannsbasseng, men også fordi det var mindre antall personer i bassenget. Noen kortvokste kan på grunn av sin funksjon kun flyte og svømme på ryggen og det er da fordel med en mindre gruppe som gir mindre bevegelser og uro i vannet.

For noen var manglende tilgang til basseng i nærmiljøet en betydelig hindring fordi det krever mer av kortvokste å komme seg til/fra ulike arenaer når avstandene blir store. For at disse skal få mulighet for bassengtilbud bør støtte til ulike transportordninger vurderes.

Oppsummering

Barn og voksne som er kortvokste kan lære seg å flyte og svømme. Det er viktig å ta utgangspunkt i vanlig prinsipper for vanntilvenning og svømmeopplæring, men opplegget må tilpasses funksjon,

kroppsproporsjoner, målsetting og alder. Noen må utvikle teknikker som er annerledes enn ”normen ” for utførelse av de ulike svømmeartene, mens andre kortvokste oppnår en svømmeteknikk som er tilnærmet lik det normen tilsier. For noen er det viktigst at valg av teknikk fungerer hensiktsmessig for å kunne bevege seg, føle seg trygg og for å bruke svømming som fritids- og treningsaktivitet. Mens andre kortvokste driver aktivt med svømming på toppnivå innen idrett for funksjonshemmede.

Vår erfaring er at vannaktivitet og svømming er gunstige aktiviteter for kortvokste, både som trening og for eget velvære. Det er derfor viktig at det blir lagt til rette for at både barn og voksne som er kortvokste kan få tilgang til basseng. De bør få tilbud om opplæring som gjør dem i stand til å benytte seg av vannaktivitet og svømming som sosial aktivitet, fritids- og treningsaktivitet.

Litteratur

- | | |
|-----------------------|---|
| Dummer, Gail M: | Coaching Dwarf Swimmers
http://www.daaa.org/swimcoach.htm |
| Bull, Ellen m.fl: | Med funksjonshemmede i bassenget. Kultur- og Vitenskapsdepartementet. Ungdoms- og idrettsavdelingen. Universitetsforlaget, 4. opplag 1992 |
| Norges Svømmeforbund: | Håndbok for barnas svømmeskoler, Bærum 1987 |
| Norges Svømmeforbund: | Svømmeopplæring for nybegynnere og viderekommende. Kompendium, Bærum 1988 |

Vanntilvenning og svømmeopplæring for barn og voksne som er kortvokste