

Halliwickmetoden retter sig således imod, at barnet oplever selvstændighed i både kropslig og psykologisk forstand. Uden risiko bliver det muligt at øve sig og eksperimentere i vandet. Det bliver samtidig muligt at opnå selvstændige bevægelsesmuligheder og opnå personlig identitet herigennem.

## Friheden i vandet



Når evner og udfordringer stimuleres i et balanceret samspil, hvor målet er øget fysisk aktivitet og bevægelse, og hvor midlet er leg, frihed og glæde, øges selvtilliden og selvværdet. Bevægelse i vand kan derved være positivt identitetsskabende. Mange børn med OI er i hverdagen afhængige af hjælpemidler for at komme omkring. Derudover får de voksenstøtte for at blive beskyttet imod overbelastning og traumer som brud. Svømning er altså et stimulerende og frigørende element, hvor barnet kan være mere frit. Svømning kan give oplevelsen af at være – som en fisk i vandet...

*I en lille samtale i bassinet siger Signe:  
"Det er dejligt, så kan man være helt fri sig selv".  
Signe er blevet rigtig modig og siger:  
"Se jeg kan hoppe ud". Og det kan kan gøres  
med minimal risiko for brud.*

I rehabiliteringsprocessen er svømning og bassintræning for børn med OI afgørende. Efter et brud eller en operation er det den hurtigste vej tilbage til hverdagen. Vandet giver en optimal trænings- og udfoldelsesmulighed ligesom bevægelsen i vandet er med mindre belastninger og større bevægelsesmuligheder. Allerbedst er det, hvis rehabiliteringen foregår som gruppeaktivitet. Svømning og bassintræning kan derfor varmt anbefales til børn med OI – og gerne så tidligt som overhovedet muligt. Det er målrettet rehabilitering og kan tilmed skabe basis for gode udfoldelsesmuligheder hele livet.

Barnet opnår først fysisk og bevægelsesmæssig fremgang i vandet og senere på land. Det betyder frigørelse fra hjælpemidler, frigørelse fra voksenstøtte og giver leg, glæde, fællesskab og kammeratskab. Dét er afgørende når der tales om god rehabilitering. Og det altafgørende for et godt selvværd – og for det gode liv.

*Tekst: Kirsten Nielsen, fysioterapeut, ved Børn og Ungecentret Rehabilitering i Århus.*

*Redaktion & layout: Karsten Jensen. Foto: Nanna Mikkelsen.*

*Læs mere: [www.halliwick.net](http://www.halliwick.net) • [www.halliwick.dk](http://www.halliwick.dk) • [www.regionmidtjylland.dk](http://www.regionmidtjylland.dk) • [www.dfoi.dk](http://www.dfoi.dk)*

Som en fisk i vandet

# Svage knogler kræver en stærk forening



**Denne folder er blevet til på baggrund af Kirsten Niensens erfaringer som fysioterapeut gennem en årrække, indenfor rehabilitering af børn. Udgangspunktet er svømning og træning i vand til børn med osteogenesis imperfecta. Folderen henvender sig til OI-fagpersoner samt forældre med OI-børn. Indfaldsvinklen er et holistisk perspektiv, hvor det naturvidenskabelige og det legende forenes.**

Dansk Forening for  
**OSTEOGENESIS IMPERFECTA**

[www.dfoi.dk](http://www.dfoi.dk)



*Signe svømmer med legeredskabet 'slangen'.*

som brud på knoglerne sætter barnet tilbage i udviklingen eller bremser den i perioder. Flere børn gennemgår forebyggende operationer, der kræver genoptræning efterfulgt af specifik fysisk træning. Barnet motiveres ikke af at øve den samme øvelse gentagende gange, eksempelvis styrketræningsøvelser, men motiveres hvis aktiviteterne er en del af en leg. Fysioterapeutisk træning skal derfor helst tilrettelægges som en legeaktivitet.

## Rehabilitering

Rehabiliteringsbegrebet bør forstås bredere end det der sker indenfor en egentlig genoptræning i rehabiliteringsinstitutionens rammer. Rehabilitering er en bred indsats, der skal have som mål at støtte barnet med OI – med deraf følgende nedsat funktionsniveau – i at få et godt liv. Det er en proces, der omfatter hele barnets liv, gennem vuggestuen, børnehaven, skolen, uddannelsen, fritiden – og det sociale liv.

The International Classification of Functioning, Disability and Health for Children and Youth (ICF-CY) er den internationale forståelse og ramme for diagnosticering og tilrettelæggelse af behandlingen hos børn med funktionsnedsættelser. Nøglebegreberne er kropsfunktion, aktivitet og deltagelse.

Rehabiliteringen bør derfor tage udgangspunkt i det enkelte individ og være reflekteret i familiens og omgivelsernes muligheder.

## Det gode liv

Når fysioterapeuter arbejder med OI-børn, der har funktionsnedsættelse i lettere eller sværere grad, er terapeuten medansvarlig for, at barnets fysiske og bevægelsesmæssige udvikling stimuleres bedst muligt. Fysioterapifaget tager udgangspunkt i de medicinske og biomekaniske forhold, der vedrører kroppens funktioner. Udvikling af motorik

## Fysioterapi til børn med OI

Fysioterapi er mest kendt som fysisk træning. Men i træningsbegrebet indgår også bevægelsesaktiviteter, som får betydning for barnet på det psykologiske og sociale område.

At være barn og født med osteogenesis imperfecta betyder for de fleste, at de mere eller mindre er i et rehabiliteringsforløb hele tiden. Den motoriske og fysiske udvikling går langsommere end ellers og har nogle begrænsninger lige-

og kropsudfoldelse er dog mere kompleks, og faget medinddrager derfor forhold som livsglæde, leg og energi. Udfordringen er at kombinere de medicinske, biomekaniske forhold med viden om livsglæde, leg, udfordring og energi, så man støtter en læreproces, der er rehabiliterende, og giver barnet muligheder for selvstændighed og deltagelse i det såkaldte gode liv.

## I legen kan alt lade sig gøre

Svømning og bassintræning er én af de mulige aktiviteter i den proces, der kan være med til at udfordre barnet og kroppen, når man har OI.

I vandet er der nogle grundlæggende fysiske træningsmuligheder som man næsten får foræret ved at være i elementet vand, og som kan kombineres med det legende, oplevelsen af udfordringer og oplevelsen af at kunne.

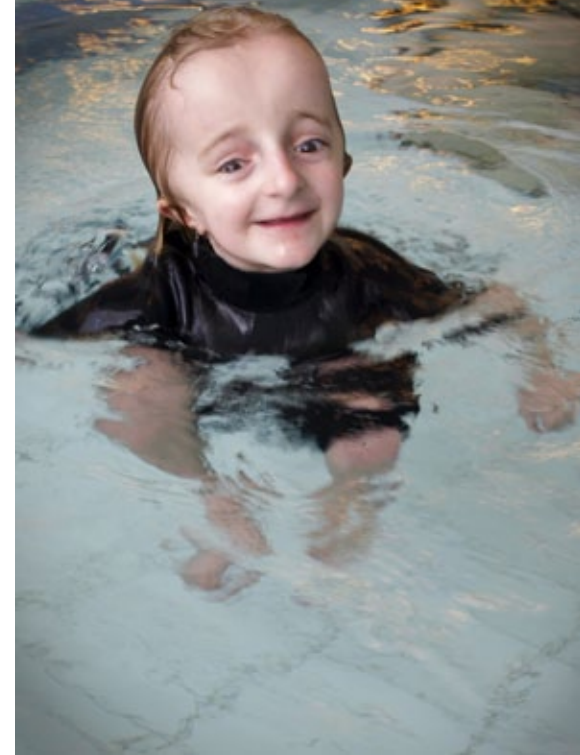
I vandet kan den individuelle proces og bevægelsesudvikling udfordres og styrkes, og samtidig kan barnet deltage i socialt samspil med andre, hvor legen er det bærende.

## Vandets muligheder

Fysiske grundtræningselementer, som indgår i svømmetræning er: bevægelighed, styrke, udholdenhed, balance og kondition. Alle de elementer er væsentlige for et barn med OI, da kroppens bevægelser og funktioner derved trænes. Vandets samlede kræfter som opdrift, tyngdekraft, modstand og fremdrift giver mulighed for store udfoldelsesmuligheder, men uden stor risiko for overbelastning af knogler, led og muskler.

De større udfoldelsesmuligheder, med mindre risiko for brud, giver altså en ideel mulighed for at eksperimentere, udfordre og styrke både legen, energien, glæden og de fysiske elementer i ét.

Halliwickmetoden er en førende teori indenfor rehabilitering i vand, som er udviklet af den engelske ingeniør og svømmeinstruktør James McMillan. Metoden er den dominerende i svømmetræning til personer med funktionsnedsættelser fordi den sætter personen i centrum, for at lære og udfordre egen krop uden hjælpemidler.



*Maja går på bunden og siger:  
"Se jeg kan gå."  
På land har Maja brug for hjælpemidler.*