



LEG MED
MUSKEL-LEDSANSEN

LEG MED MUSKEL-LEDSANSEN

OM MUSKEL-LEDSANSEN

Muskel-ledsansen har følereceptorer i kroppens led og muskelsener. Med sansen mærker vi, om musklerne er spændte eller afslappede. Både bevidst og ubevidst kan vi mærke leddenes stillinger og bevægelser. I takt med, at barnet vokser og forandrer statur, er der brug for mange bevægeudfordringer. Den kropslige erfaring skal være opdateret i forhold til kroppens aktuelle proportioner. Nervesystemet samler på bevægelseserfaringer fra bl.a. muskel-ledsansen. Derfor er det vigtigt, at barnet bevæger sig på forskellige måder og i forskellige sammenhænge.



SMÅ BØRN OG MUSKEL-LEDSANSEN

Fra fødslen har det spæde barn kun få erfaringer ved at bruge kroppen spontant. Med tiden bliver erfaringerne fra disse spontane bevægelser brugt til, at barnet bevæger sig mere sikkert og viljestyret. Barnets bevægelsesmæssige udvikling er afhængig af at lære sin krop at kende og få stadig mere styr over den. Jo flere bevægelseserfaringer barnet får, jo lettere klarer det uvante situationer og lærer nye handlinger. Når barnet har lagret mange forskellige erfaringer med at bevæge sig, kan det bedre mestre nye aktiviteter.

AKTIVITETER, DER ISÆR UDFORDRER MUSKEL-LEDSANSEN

Det er betydningsfuldt, at barnet deltager aktivt i alle hverdagens gøremål. Voksne skal så vidt muligt lade barnet gøre de ting selv, som barnet kan eller næsten kan. Forsøg at skabe tid, så det bliver sjovt. At være sammen på denne måde er både meningsfyldt og identitetsstærkende for barnet, der oplever at være både selvhjulpent og deltagende.

Hvis barnet er usikkert motorisk, kan det have gavn af ekstra støtte. Som voksen kan man med målrettede aktiviteter bidrage til barnets lyst til at bevæge sig. Aktiviteterne skal være præget af, at barnet bruger sine kræfter, samt styrer og tilpasser kroppens bevægelser på forskellige måder.



KORT SAGT OM: MUSKEL-LEDSANSEN

- Sidder i alle led og muskler
- Registrerer, om musklen er spændt eller afslappet, strakt eller forkortet samt hvordan leddenes stillinger er.
- Har behov for massevis af aktive bevægelseserfaringer i alle mulige situationer, kropstillinger og bevægelser.

Sanseindtryk fra muskel-ledsansen vil barnet sjældent være bevidst om. Når barnet senere får brug for at gøre nogle bestemte bevægelser med kroppen, vil det være denne sans og erfaringer herfra, der i høj grad skal anvendes for at kunne udføre bevægelser med sikkerhed.



FØLESANSEN



LABYRINTSANSEN



GRUND-
BEVÆGELSER

Materialet er udviklet i et samarbejde mellem:

Sundhed og Trivsel, Børn og Unge, Aarhus Kommune // VIA University College // Institut for Kommunikation og Handikap, Specialrådgivningen, Region Midt - November 2016

Illustrationer: Annette Carlsen