

# Behandling och träning av barn mellan 1,5-2 år

*Behandling och träning för barn ska vara lekfull, allsidig och bygga på barnens egna behov och förutsättningar samt ta hänsyn till variationer i deras utvecklingstakt. Träningen kan varieras i det oändliga beroende på lokal, väderlek, dagsform, intresse och fantasi.*

**Genom puls- och andningsfrekvenshöjande aktiviteter** får barnet en ökad cirkulation och ventilation i lungorna. Den ökade ventilationen och förhöjda lungvolymen kan mobilisera sekret (slem) även hos spädbarn och småbarn. Fysisk aktivitet bidrar också till att underlätta slemtransporten genom förbättrad cilieaktivitet\* vid ansträngning. Genom att gympa med barnet i olika positioner kan man påverka slem i alla lungdelar. I samband med en kraftig infektion och vid feber ska barnet avstå från konditionsträning och hård styrketräning. Rörlighetsträning går däremot bra att utföra.

**Upp till ca 2 år** kan pulshöjning lättast åstadkommas genom att med barnet i famnen hoppa, sittande på en stor gymnastikboll eller studsatta. För ökad slemmobilisering kan barnet med fördel studsas i olika positioner, t.ex. sidliggande, det är då viktigt

\*Cilieaktivitet – Flimmerhären i luftvägarna som rör sig så att slemmet transporteras mot de större luftrören och kan hostas upp.

att huvudet stabiliseras. Det blir roligare för barnet att studsas framför en spegel. Andningsstimulerande övningar kan också vara olika aktiva och passiva armrörelser och att hissa, busa och kittla barnet så att det skratrar. Träningen kan varvas med mjuka bröstorgskompressioner. Hosta beröms.

**Från ca 2 år kan** barnet studsas själv, först med handstöd på gymnastikboll och sedan helt själv på studsatta. När barnet lärt sig springa kan gympan innehålla mer spring-, bus- och tafattlekar. Spela gärna glad musik under gymbapasset. Den ger energi, skapar känsla och motiverar till att röra sig. Övningarna kan med fördel vara korta och ha ett omväxlande upplägg som liknar barns sätt att växla mellan fullt ös och vila. Barnets egen kropp är redskapet i träningen.

**För de lite äldre** barnen kan enklare redskap användas för att variera innehållet. Spring till musiken, jaga varandra, spe-



Lilla Vera Tullsson, 2 år, klättrar vigt i ribbstolen.

Foto: Maria Mårtensson



Från ca. 2 år kan barnet studsa själv, först med handstöd på gymnastikball och sedan på studsatta. Vera Tullsson som har CF, hoppar och assisteras av sjukgymnast Jenny Ottervik.



Barnet får lekfullt börja imitera och härma huffar genom att t.ex. göra imma på en spegel. Här får Vera lära sig en andningsteknik.

la boll, hoppa och busa i sängarna. En del barn avbryter den fysiska aktiviteten precis i lagom tid för att undvika hostretningen som uppstår när slem lösgörs. Hostan är oftast ett tecken på att andningsgymnastiken är effektiv och barnet måste vid dessa tillfällen stimuleras att fortsätta i samma tempo. Under gympan ska pauser läggas in för huffing och hosta. Genom den regelbundna fysiska aktiviteten lär barnet känna sin kropp. De olika andningsgymnastikteknikerna ger också barnet större medvetenhet om sin andning.

Styrketräning av bål- och skuldermuskulatur bidrar till en bra hållning.

**Spädbarns magmuskler** kan tränas genom modifierade situps (håll barnet i händerna). Rygg- och skulderbladsmuskulatur kan tränas genom att barnet ligger på mage på en gymnastikboll eller matta, stödjer på armarna och sträcker sig efter saker. Större barn kan istället t.ex. gå björngång, gå skottkärra, klättra, åla, göra armhävningar och situps. Vid 1,5-2 år får barnet lekfullt börja imitera och härma huffar genom att t.ex. göra imma på spegel. Att leka, lära och röra sig är några av barnens naturliga behov. Barnen vill ha glädje och spänning. Det får de via olika övningar och lekar där även föräldrar och syskon kan delta. ■

---

*Att leka, lära och röra sig  
är ett naturligt behov hos barn.  
Barnen vill ha glädje och spänning.*

---