Rörelseterapi för barn

Move and Mind Rörelsestudio Göteborg

Move and Mind Rörelseterapi

är en sensomotorisk och pedagogisk träningsmodell som bygger på våra allra tidigaste rörelsemönster, de primitiva reflexerna. Dessa utgör grunden för varje människas utveckling och bör normalt integreras de under första levnadsåret.

När vi rör oss och blir berörda stimuleras nervsystemet och hjärnans olika delar utvecklas. De motoriska områdena i hjärnan har kopplingar till både mentala och emotionella områden och till våra sinnen. Därför kan rörelser påverka även syn, tal, känslor och kognition.

Tonvikten i terapin läggs vid rytmiska rörelser, balans och beröring. Integreringen (hämmandet) av primitiva reflexer gör att leder och muskler kan samarbeta bättre. Övningarna har effekt även på känslomässig stabilitet, mental närvaro och ger en tydligare kroppsuppfattning. De har dessutom en positiv verkan på cirkulation och andning.
Rörelseterapin utförs ofta i liggande och fyrfota, men kan också innehålla moment av dans, lek och rytm. Det övergripande syftet är att få kropp och sinnesfunktioner att samverka till en helhet – allt för bästa hälsa och livsglädje.

Asymmetriska Toniska nackreflexen

”Min dotter har utvecklats motoriskt, vilket visat sig mycket tydligt i basketlaget. Från att ha varit närmast statist är hon nu en av kuggarna i laget. Livsglädjen har ökat i takt med ökad förmåga och frimodighet”

Om barnet har problem med

- motorik, koordination
- snedställningar (scolios, bäckenrotation etc)
- rehabilitering efter skador och sjukdom.
- tal- och ögonmotorik
- hypertonus (överdrivna muskelspänningar)
- hypotonus (underaktivitet, slapp muskulatur)
- koncentration och uthållighet
- humörsvängningar, impulskontroll
- kommunikation och känslomässig kontakt

Hur går det till?

Rörelseterapin startar med ett besök på ca 1,5 timme. Föräldrarna har då fyllt i ett formulär som jag skickat. När barnet kommer på sitt första besök pratar vi lite och så testar jag vilka reflexer som kan vara aktuella att arbeta med. Barnet får ett individuellt anpassat rörelseprogram att ta med hem. .Övningarna anpassas till barnets ålder och lärs ut till både barn och föräldrar på barnet. Det tar ofta lite tid att integrera träningen i familjens vardag.

Andra besöket sker ca 2 veckor senare. Då uppdateras programmet och anpassas ytterligare utifrån ev reaktioner som har uppstått. Det är viktigt att få vägledning så att rörelserna blir så bra och effektiva som möjligt.
Beroende på hur övningarna fungerar glesas besöken därefter ut till var 4e-8e vecka. Vid svårare besvär rekommenderas minst ett års kontinuerlig rörelseterapi.

”Efter cirka sex månaders träning enligt Kristinas program började en häpnadsväckande förbättring inom alla ämnen i skolan. Ny kunskap fastnade och stannade kvar!
(Mamma till 14 årig flicka)

”Rörelseterapin har inneburit en möjlighet att identifiera och jobba med svårigheter vi inte tidigare fått hjälp med. Efter några månaders träning ser vi förbättrad motorik och rörelseglädje”(Mamma till autistisk pojke, 5 år)

PRAKTISKA UPPGIFTER

Som privatpraktiserande leg sjukgymnast har jag full sekretess, och patientförsäkring.

Aktuella priser finns på hemsidan
Första besöket är 1,5 timme och återbesök 60 minuter.
Om fler i en familj behöver behandling ges rabatt. Som individuell klient erbjuds du också lägre pris på kurser/utbildningar.

KONTAKT: Kristina Hedberg Karlberg
Email: stina@moveandmind.se
Tel: 0708 242941
Hemsida: www.moveandmind.se
Rörelsestudion Move and Mind finns på Konstepidemins område nära Slottsskogen och Linnéplatsen i Göteborg.
VARMT VÄLKOMMEN! Kristina Hedberg Karlberg, rörelseterapeut.

MOVE AND MIND
RÖRELSE · HÄLSA · UTVECKLING