

## F&amp;B: UTVIKLING

# Se, jeg krabber

Småens krabbing trener samsynet og er viktig for den motoriske utviklingen. Og god motorisk utvikling gir smartere, gladere og friskere barn.

Tekst: **Cathrine B. Jonsson** Foto:

**S**yn og motorikk henger sammen. Synsintrykk bygges blant annet på tidligere og nålevende erfaringer knyttet til bevegelse. Det finnes ikke et synsintrykk som ikke er knyttet til bevegelse, sier Einar Engebretsen i Optisk Konsult, klinikk for visuell trening på Kolbotn. Han har holdt på med adferdsotometri i en mannsalder.

– Optometristen (behandler synet som en helhetlig del av kroppen, red. anm.) begynte med dette allerede for 100 år siden. Etter hvert utviklet det seg teknikker og øvelser der man kunne behandle barn som strevde med motorikk, sanseintegrering og påløpende synsproblematikk. Samsyn er ikke noe vi er født med, det utvikles gradvis gjennom barndommen. Det er hjernen som sørger for at høyre og venstre øye bidrar til en felles enhetlig

synsopplevelse. Og når synsintrykk fra begge øyne oppfattes som ett, har vi samsyn og det er kvaliteten av dette som bestemmer hvor godt en person kan beregne avstand til ting og vurdere hastighet, forklarer Engebretsen.

#### VIKTIG KRABBING

Som nyfødte har vi reflekser som styrer bevegelsene våre, blant annet suge- og griperefleksen. Disse skal etter hvert forsvinne og erstattes med bevisste bevegelser. Vi skal lære å krabbe, krype, gå og løpe. Og for å klare dette, må vi samtidig utvikle balanse, koordinasjon, dybdesyn og retningssans.

– Krabbing er viktig for den motoriske utviklingen og utviklingen av samsynet. Når vi krabber beveger vi oss diagonalt og bruker både høyre- og venstre hjernehalvdel. Dette legger et godt grunnlag for utvikling av lateralitet, som er høyre- og venstrekontroll. En god lateralitet har betydning når barnet skal lære seg å se forskjell på bokstaver, tall, former og figurer, sier fysioterapeut Christina Sandvand Omdahl. Hun er opptatt av hvordan motorikk og samsyn henger sammen.

Denne utviklingen legger grunnlaget for hjernens evne til å tolke sanseinntrykk og påvirker hvordan barnet ser

**Det finnes ikke ett synsintrykk som ikke er knyttet til bevegelse**

**Einar Engebretsen, adferdsotometrist**



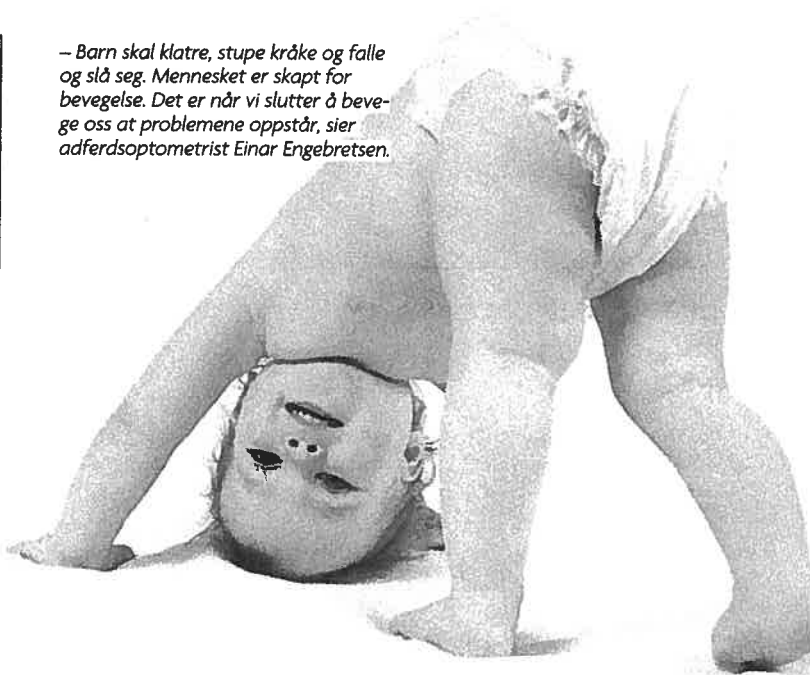
### **Dette er samsyn:**

- Samsyn betyr at du klarer å se med begge øynene samtidig. Normalt formes de to bildene til ett i hjernen.
- Med samsyn bør man tenke synsferdigheter. Det er mange synsferdigheter som sier noe om kvaliteten av barnets syn. Noen barn har gode synskvaliteter når de starter på skolen, andre først når de er 12 år.
- Samarbeidet mellom øynene utvikles i de første årene og fører til at et bestemt punkt i det ene øyets netthinne oppøves til bruk sammen med et korresponderende punkt i det andre øye.
- Samsyn kan sjekkes med spesielt utstyr. Det finnes grader av samsyn.

### **Tegn på dårlig samsyn hos barn:**

- Generelt treg motorisk utvikling
- Klumsete
- Skjeling
- Hypermobile ledd
- Kvier seg for å kaste og motta ball
- Unngår bestemte bevegelser som å snurre rundt, sitte på karusell eller hoppe på trampoline

– Barn skal klatre, stupe kråke og falle og slå seg. Mennesket er skapt for bevegelse. Det er når vi slutter å bevege oss at problemene oppstår, sier adferdsøptomtometrist Einar Engebretsen.



og oppfatter synsinntrykk.

#### **KLATRE I TRÆR**

Barn er, heldigvis, forskjellige. Og selv om alle skal gjennom den samme motoriske utviklingen, skjer det ikke automatisk eller samtidig.

– Det er viktig at barn får utvikle seg i sitt eget tempo, slik at de får en bred motorisk basis. At det har blitt utfordret i ulike miljøer. Ikke bare i lekegrinda eller på flat mark. Ta barnet med ut i naturen for å klatre i trær

og bevege seg i ulendt terreng, oppfordrer Christina Sandvand Omfjord. Hun advarer foreldre mot å fremskynde den naturlige utviklingen, ved å f.eks. sette barnet opp før det selv klarer å sitte.

– Hopper vi over stadier i utviklingen får vi såkalte «hull i motorikken» og dette fører ofte til ubalanse i samsynet, sier Einar Engebretsen.

Ubalanse i samsynet kan også skyldes skader eller sykdom. Utfordringer er å avdekke det på et tidlig stadie.

**Jo tidligere man oppdager dårlig samsyn, jo enklere er det å gjøre noe med det.**

**Einar Engebretsen, adferdsøptomtometrist**



### PERFIKTE ØYNE

Tegn på dårlig samsyn kan være at barnet kvier seg for å snurre rundt, kjøre karusell, hoppe på trampoline eller for å kaste ball. Andre tegn kan være at barnet ofte støter borti ting når det krabber, og senere når det går.

– Det kan være vanskelig for foreldrene å se om barna ligger etter i den motoriske utviklingen. Her kan barnehagen være en god samarbeidspartner. Førskolelærere er trent til å se tegn på om den grovmotoriske og finmotoriske utviklingen ligger på et normalt nivå, sier Christina Sandvand Omfjord.

Helsestasjonen kaller inn til synstest når barnet er 4 år. De sjekker ikke samsynet, men gjennom å kartlegge barnets motoriske utvikling og nivå, kan du få en pekepinn på om alt er normalt. Du kan også ta kontakt med fastlegen, som kan henvise dere til en øyelege eller barnelege.

– De fleste av mine pasienter har dønn normale øyner og ser oftest som ørner, men sliter med tidevis omfattende synsproblematikk, sier Engebretsen.

### UTROLIGE BARN

Problemer på grunn av dårlig samsyn oppstår gjerne først når barnet begynner på skolen. Lese- og skrivevansker,

problemer med å konsentrere seg og sitte stille samt hoppende bokstaver er ikke uvanlig.

– Dårlig samsyn og dårlig sanse-motorikk er to sider av samme sak. Barn med en underutviklet sanse-motorikk og ubalanse i synet, er ofte urolige og ukonsentrerte. De bruker mye energi på å gjøre oppgaver de motorisk sett ikke er klare for, og det er en belastning. Stresset øker adrenalinet i kroppen, noe som gjør dem enda mer urolige. Jeg mener at mange barn med diagnosen ADHD aldri har fått muligheten til å utvikle seg riktig, sier Einar Engebretsen.

Han etterlyser tettere oppfølging og bedre kartlegging av barns syn-utvikling.

– Jo tidligere man oppdager dårlig samsyn, jo enklere er det å gjøre noe med det, sier Engebretsen. •

### BEDRE SELVFØLELSE

Forskningen viser at barn med en god motorisk utvikling har bedre selvfølelse, bedre helse og gjør det generelt bedre på skolen. Barn som er usikre motorisk får ofte lese- og skrivevansker, de har problemer med å konsentrere seg, får dårligere helse og har lav selvfølelse.

*NTNU, norsk senter for barneforskning*

### Optometri

- Optometri er læren om syn og synsforhold og innebærer måling av synsevnen og beregning av synshjelpemidler.
- Optikere som jobber med adferds-optometri ser på synet som en helhetlig del av kroppen.
- Det er uenigheter blant fagfolk om betydningen av synsterapi. Teorien bak synstrening har vært kjent blant optikere i over 100 år, men adferds-optometri er likevel et ukjent felt blant mange i Norge. Fagfeltet har større anerkjennelse i USA, hvor man systematisk tester barns samsyn før skolestart.

*se så flink jeg er!*

