

Læringsorienteret fysioterapi

Den læringsorienterede fysioterapi, som bygger på neurobiologiske teorier, udvikler sig, på trods af at der er så få, der praktiserer den. Men fysioterapeuterne Britt Fadnes og Kirsti Leira gør det, nu på ottende år i tæt samarbejde med professor i neuroanatomi Per Brodal, og de inspirerer os, som kan se betydningen af den. Vi har etableret en gruppe, som de sidste to år har været tæt på denne fagudvikling, nu sidst i København den 10. og 11. september. Og det er indtryk derfra, jeg vil forsøge at give videre.

Der er tre store systemer i hjernen, som har stor vigtighed for vores væren, og de behandler vores *målrettede handlinger/viljestyrede bevægelser*, vores *tanker (de kognitive processer)* og vores *følelser*. I den kognitive terapi er det den gode tanke, som skal erstatte den dårlige tanke, og hos psykomotorikerne er det følelserne via åndedrættet, som er i centrum. I den læringsorienterede fysioterapi er det de målrettede handlinger, som er chefen. Disse tre systemer skal samarbejde, og det sker via de neurale netværk, et samarbejde som er nødvendigt, hvis vi skal få et lykkeligt liv. De målrettede handlinger (chefen) dæmper angst og uro og skaber orden i de neurale netværk, derved samles de spredte tanker til "her og nu" tanker, så vores mentale opmærksomhed kan rettes mod det, der er vigtigt for os, og vores følelser, som er vores vigtigste varslingsystem for fare, bliver til at stole på. Når vi kan stole på vores varslingsystem, opstår der et ejerskab til egen krop, vi er simpelthen agent for vores adfærd, vi oplever kontrol og styring, vi er i balance.

Der skal skabes et samarbejde i hjernen mellem de neurale netværk, og det kræver,
at de bliver "venner"
at de ikke forstyrre hinanden
at de arbejder mod det samme mål.

Den læringsorienterede fysioterapi har disse betingelser for øje, så en læringsplatform kan opstå. De målrettede handlinger er som sagt chefen, når dette samarbejde skal lykkes. Hjernen "tænker" i handlinger, nogle fysioterapeuter tænker i viljestyrede bevægelser, og andre at du skal bruge den eller den muskel. Og på den måde har vi som faggruppe forskellig tilgang til vores patienter. Dette handler om læring, som er indgangen til positive ændringer. Patienten skal opfatte de målrettede handlinger som meningsfulde, ellers er hun ikke motiveret til at indarbejde disse målrettede handlinger som dele af daglige rutiner. Rutiner er nøglen til læring, som opstår ved synapseændringer. Samtidig med læring skal der ske en aflæring af vaner, og gamle tankemønstre, og her er det vigtigt at vide, hvad vi er oppe imod: vi kan *hæmme* gammel synaptisk aktivitet, men *aldrig* aflære den. Når vi skal hæmme den gamle synaptiske aktivitet, så skal vi ikke bore for dybt i fortiden. Og vi skal holde os fra alle disse mange test af patienten, som får hende til at

miste fornemmelsen af kontrol, for hvordan bedømmer han mig, er jeg god nok osv. Tænk på alle disse test som nutidens børn udsættes for i skolen, de får hele systemet til at rette sig ind, så børnene kan klare sig bedre til testningerne. Sådan er det også med fysioterapi, som hele tiden måler og vejer, til sidst bliver det det, der er meningsfyldt for fysioterapeuten, der bliver ”meningsfyldt” for patienten, for hun vil jo gerne være en god elev. En test fører tit frem til en dom, du fejler det eller det, så er prognosen sådan eller sådan, altså udstyres patienten med en forventning. Forventninger har det med at være selvforstærkende, bare tænk på smerter, vi skal bare tænke på dem i relation til en bestemt handling, så gør det allerede ondt. Det behøver ikke at have noget med nociceptorene at gøre, men en besked til dér hvor vi opfatter smerte i hjernen af nogle helt andre kanaler. Men hvor meningsfyldt det inderst inde er for patienten, ses vel først ved om patienten er motiveret i at ændre daglige rutiner, så læring indtræder. Et af elementerne i læringsorienteret fysioterapi er, at få så meget kontrol og tryghed ved det nye, så det kendte men ikke mere brugbare tør aflæres.

Hvilke elementer indgår i den læringsorienterede fysioterapi? Tydelige afgrænsede målrettede handlinger med markering af *start* og *stop*, med fuld opmærksomhed på netop denne ene handling. Med stop markeres, at nu er jeg klar til noget nyt – én ting af gangen. De målrettede handlinger er opbygget, så de indgår integreret i de almindelige daglige gøremål, såsom stå, gå, trappegang, sidde, rejse og sætte sig, at tisse, og øvelser i at holde balancen og miste den.

Hvilke patienter kan have glæde af dette behandlingsprincip?

Der har længe været fokuseret på patienter med kroniske smerter, angst, depression, balanceproblemer og svimmelhed, som de mest oplagte. Men alle patienter med en hjerne som ikke er beskadiget i de områder, som har med læring at gøre, som f.eks. Alzheimer patienter, vil kunne have glæde af behandlingen. Denne behandling vil aldrig kunne indgå på en liste med blåstempling af evidens, men som den bedste praksis, 1000 patienter har været med til at udvikle den.

Kirsti Leira havde nogle patienthistorier med, og især denne om, skal vi sige en neurologisk patient, berørte mig dybt. Kirsti Leira arbejder på en psykomotorisk specialklinik i Norge, hvor afstandene er store, også fra patient til fysioterapeut.

Det drejer sig om en kvinde på 45 år, som bor alene med en søn på 15 år. Hun arbejdede som sygeplejerske indtil hun for 7 år siden fik en hjerneblødning med skade medialt i højre hjernehalvdel. Hun har en spastisk parese på den venstre side. Hun går med skinne, halter, bruger stok og den venstre hånd er spastisk knyttet med armen i typisk bøjemønster. Hun har ikke været i lønnet arbejde de sidste 7 år og er førtidspensionist. Har

modtaget meget fysioterapi, i den første tid på et rehabiliteringscenter. Derefter, da hun fik at vide for en del år siden, at nu kunne der ikke gøres mere for hende, var tilbuddet vedligeholdende fysioterapi, som hun går til en gang om ugen i hendes lokalområde. Hendes funktionsniveau har været uændret de senere år. Hun er aktiv i bl.a. foreningen for patienter med slagtilfælde.

Hun klarer sig, med har en dårlig balance og går kun hvor der er fladt og asfalteret. Hun savner ture i fjeldet. Hun går så hurtigt hun kan, med et langt og et kort skridt. Bliver meget hurtig træt. Venstre ankel er ustabil og afhængig af skinne. Barfodet eller med hjemmesko øges spasticiteten hurtig i fodsålen. Hun negligerer i stor grad venstre side.

Patienten var via en veninde blevet orienteret om den læringsorienterede fysioterapi og kom spændt til den første time. Hun var parat til at afprøve andre veje, end dem hun kendte så godt. Den læringsorienterede fysioterapi starter med én test, den eneste, af balancen, først med lukkede øjne og derefter med åbne øjne. Hun mærkede stor forskel når hun havde øjnene åbne. Hvad der indikerer, at hun var meget afhængig af synet, når hun skulle holde balancen. Derved bliver synet bundet op på noget, som burde gå af sig selv.

Der startes med en stående øvelse, som indrettes så hun kan få den gjort nogenlunde taktfast, ved hjælp af følgende små justeringer: den venstre hånd i lommen, kasket på og se ned og lavere tempo. Det var den første øvelse som hun nu skulle træne med hver gang hun havde været på WC. Også gangen blev lettere med hånden i lommen, og der var umiddelbar større tryghed med kasket, som afskærmning for for store synsindtryk. Den næste udfordring var større, det var på trappe. Patienten bor på tredje sal, men tager trappen selvom der er elevator, når bare hun ikke har varer at slæbe på. Hun er van til at bruge gelænderet, men nu skal hun forsøge uden brug af gelænder. Med venstre hånd i lommen og højre på låret går det opad, men ned af trappen må hun ty til gelænderet.

Nu træner hun med disse øvelser, og da hun kommer anden gang, har hun helt droppet gelænderet. Det blev trygt nok for hende, når hun flyttede synet fra trappedybet til at skimte sig selv. Næste udfordring var at rejse og sætte sig. Hun er van til at støtte sig til bord eller stol, og bruger kun højre side. Det går bedst, når hun har god afstand mellem knæene, før var knæene klistret sammen. Ved denne øvelse inviteres både venstre arm og ben til at deltage.

Allerede efter 3-4 ugers træning mærker hun, at bevægelserne er mere trygge og mindre anstrengende. Og da hendes nærmeste omgivelser også bemærker, at hun ikke er så skæv længere, så er hun hurtigere i stand til at aflære tidligere tillærte mønstre.

Er det muligt, at hun kan opnå en ændring af sanseinformationen fra venstre side,

så hun kan få et kropsbillede af en hel krop i stedet for kun af en halv krop? Det trænes der på, ved hjælp af stående tyngdeoverføringer i et diagonalt mønster. Overraskende hurtigt flyttes grænsen for hvor langt hun tør flytte tyngden over mod venstre, og samtidig ændres fornemmelsen i både venstre fod og i venstre arm. Nu begynder venstre fod at mærkes som højre fod, og spasticiteten i venstre arm dæmpes.

Patienten kommer til Kirsti Leira i alt 7 gange fra april til august, hvor hun afsluttes pga. den store afstand, og fordi hun nu har en del øvelsesforslag, som hun får ført ind som daglige rutiner. Flere ændringer har stabiliseret sig:

- Hun sover lettere, vågner oplagt og har nu ikke længere behov for at sove om dagen. Har en søvnkvalitet som inden hjerneblødningen.
- Hun fornemmer venstre fodsål og ben tydeligere og mærker, at hun stoler mere på benet, selv om der selvfølgelig fortsat er stor forskel på højre og venstre. Det gør, at hun lettere kan finde takten, når hun går.
- Hun går uanstrengt og let op ad trappen til tredje sal uden at røre gelænderet, og tager heller ikke elevatoren når hun skal besøge nogle 5 etager oppe.
- Hun rejser og sætter sig, som hun har lært, uden støtte på møbler og lignende.
- Hun stopper mange gange dagligt op og lytter efter åndedrættet: før og efter trappe, ved gåremser, efter rejse og sætte sig.
- Den venstre arm er betydelig mindre spastisk. Nu ser hun det som et signal på stress, når hånden knytter sig og albuen bøjer, så er det på tide at stoppe op og samle sig. Mere og mere ser hun, at hånden er mere åben, og at armen hænger mere afslappet langs kroppen som den højre. Før var hun afhængig af fysioterapeuten, som måtte kæmpe længe for at åbne hånden og give armen vægtbæring. Nu klarer hun det selv, og kan gøre det dagligt.
- Hun tør nu tage flere balanceudfordringer op, f.eks. i terrænet rundt om en hytte hun ofte besøger.

Patienten var meget tilfreds, med alt det hun har lært på kun 4 måneder, og hun takkede Kirsti Leira, fordi hun gav hende håb om mulige ændringer, så mange år efter hjerneblødningen. Og sluttede med at sige: *Alt for mange fysioterapeuter og leger sier at det er det første halve året etter slaget at endringer er mulig. Det du ikke får til av bedring da, er bare å glemme siden.*

Primært:

Britt Fadnes og Kirsti Leira: *Balansekoden* Universitetsforlaget i Oslo 2006

Per Brodal: *Sentralnervesystemet* 4. udgave Universitetsforlaget i Oslo 2007

Britt Fadnes, Kirsti Leira og Per Brodal: *Læringsnøkkelen – om samspillet mellom*

bevegelse, balanse og læring. Universitetsforlaget i Oslo 2010

Sekundært:

Antonio Damasio: *Descartes' fejltagelse* Hans Reitzels Forlag 2001

Antonio Damasio: *Fornemmelsen af det, der sker* Hans Reitzels Forlag 2004

Antonio Damasio: *Looking for Spinoza* Vintage 2004

Shaun Gallagher: *How the body shapes the mind* Oxford University Press 2006

Vedr.: Re: Vs: læringsorienteret fysioterapi

I

I

Hei til alle, men spesielt Aage

Takk og atter takk for morsomme, interessante, inspirerende og velorganiserte dager fra Aages side i København. Og med fint vær og et uforglemmelig overnattingssted, mye sosialt og ikke minst mye egen læring glitrer det med gode bilder for mitt indre øye! Med drittvær hjemme blir det hele enda mer bra! Minnerikt.

Jeg er imponert over deg, Aage som får med deg sååå mye - på tross av språkvansker. Jeg har lest det du har skrevet. Veldig bra. Sannelig dryger du ikke lenge før du sorterer og noterer ned.

Jeg tror kursbevisene går til dere i slutten av uka. Da jeg kom hjem lå et brev fra en kursdeltaker i Oslo og ventet på meg. En takknemlig kollega med en spesiell nyttig erfaring fra en pasient og også et brev fra pasienten! Med andre ord: Fra den ene høyden til den neste.

Med en spesiell hilsen fra Monika (påminnet og utprøvd på takterrassen lørdag morgen): Gjør gåregla en gang - stopp- SNU (ved å dreie 180 grader: - frys stillingen når balansen er under kontroll - vent på et pustesvar - ny gåregle. Alternativet er å si HOPP for så å hoppe rundt. Ellers likt. Prøves nå ut. Gjorde med snu masse for noen år siden. Har glemt den helt. Kommer nok med i "L". Prøv den ut! Jeg/vi tenker den inn tidlig - rett etter at gåregla med LN er introdusert. (Antakelig tas det å gå fritt rundt omkring i serier ut. Det med snuet/hoppet går inn). Mer balanseutfordring og det hilses velkommen.

Igjen takk for samværet. Vi får til noe 8.-9. eller 15.-16. april 2010 - i Trondheim eller Bærum (like ved Oslo). Saken må luftes for Per Brodal. Dere får høre så fort vi veit noe.

Hilsen Britt

Hei alle sammen.

Kære Aage Jørgensen

Indlægget om Læringsorienteret fysioterapi er bygget op som en formidling af viden mellem to kolleger og har ikke den stringens i opbygning og formuleringer, der gør den egnet til tryk. Skal emnet tages op i Fysioterapeuten som faglig artikel, skal der blandt andet gås mere i dybden med teorierne og formidlingen. Det betyder ikke, at indlægget ikke kan bruges - men at det tværtimod ville være rigtig godt som led i en faglig udveksling blandt andre fysioterapeuter. Jeg håber, du har lyst til om nogle måneder at lægge indlægget på MitFysio.

Med venlig hilsen og god weekend

Vibeke Pilmark

Kære Vibeke Pilmark.

Tak for din tilbagemelding. Hvad er grunden til at min forståelse af hvad fysioterapi burde være, ikke kan bringes i Fysioterapeuten? Det er en metode, den neurobiologiske, som anerkendes fra det Norske Fysioterapeut Forbund, i det de har arrangeret et kursus i Oslo i forsommeren i år og planlægger endnu et kursus til næste sommer. Per Brodal er en meget anerkendt forsker og hans nye udgave af *Sentralnervesystemet* er blevet meget fint anmeldt i forskellige lægetidskrifter, og så har han en meget lang tradition for at samarbejde med fysioterapeuter. I Danmark har vi desværre i en sådan tradition, så når vi skal hævde os, er det på meget sværere betingelser, og resultatet bliver der efter. God week-end.

Med venlig hilsen

Aage Rübner Jørgensen

Den 18. sep. 2009 11.48

Kære Åge Jørgensen

Tak for dit indlæg om Læringsorienteret fysioterapi, som er et vældigt godt oplæg til en diskussion blandt fysioterapeuter. Vi har ikke mulighed for at bringe indlægget i Fysioterapeuten, men vil utroligt gerne medvirke til, at fysioterapeuter får øjnene op for dette felt. Desværre er vores nye platform for netværkere MitFysio ikke i luften endnu - men her ville det være muligt at lægge teksten op og diskutere den med andre. Jeg vil gemme din mail og sende dig en besked, når vi går i luften med MitFysio.

Med venlig hilsen

Vibeke Pilmark

Faglig redaktør

Tlf.: +45 3341 4631

Mobil: +45 2369 0112

E-mail: vp@fysio.dk

Takk for trivelige og givende dager i København.

Allerede nå har jeg formidlet avslutningen med å vente på pusten, og så avslutte med et energirik "Yes", til flere pasienter. Og får spontant positiv tilbakemelding. Sist nå nettopp var det ei som sa at det var godt å "komme opp igjen", etter at doøvelsen hadde tatt henne ned til god avspenning. Jeg tror det ligger mye krutt i denne avslutninga. Bl.a. gir det en bekreftelse på mestring. Svært mange av mine pasienter gir seg selv mange negative påminnelser ila. dagen, og glemmer alt de får til. En grov regel når man vil påvirke noen positivt, er å gi 5 positive tilbakemeldinger pr 1 negativ. Ved å bruke denne avslutninga ofte, kan noen kanskje etterhvert komme opp i 5:1 når det gjelder å bekrefte seg selv.

Så litt mer om ordet pusteregi /oppdatere læringsnøkkelsen: Jeg ser behovet for et

samlende ord for denne måten å avslutte en øvelse på. Det hadde vært lettvinnt. Å invitere pusten blir litt langt. Men jeg klarer ikke å la vær å påpeke enda en gang at REGI er et stort begrep. Jeg synes både at det å ta regi, og det å oppdatere læringsnøkkelen, er så store begrep, at de rommer hele plattformen i læringsorientert fysioterapi. Men å finne noen litt mindre ord for dette har jeg så langt ikke klart.

Jeg klarer heller ikke å la vær å enda en gang kommentere begrepene Goliat, nissetanker og å sette ring rundt. Jeg er så redd for at noen (f.eks slike som meg) skal henge seg opp i slike litt perifere begreper, og miste det helt sentrale.

Når jeg leser på side 6 om gjenganger-forstyrrelsene, Goliatene, synes jeg dere bruker goliat synonymt med slik dere brukte varsel fjor høst. Jeg prøver å lære opp mine pasienter til å gjenkjenne (sette ring rundt?) de symptomene som stadig vender tilbake, og se på disse som et varsel om rot i nettverkene. Og denne måten å tenke på et frigjørende. Varsel eller alarm er gode ord som man ikke må kjenne til bibelhistorien for å finne mening i. Når det gjelder å ringe inn, ser jeg fornuften hvis vi faktisk satt med en penn og en tekst der vi skulle finne det som skapte bry (jfr. slik jeg nå har sittet med teksten vi fikk i København). Men det vi faktisk sitter med er levde liv.....Og jeg er ikke kognitiv terapeut og har noe forhold til denne innringingen.

Nok om dette. Jeg ser at nå havnet jeg mer mot 1:5 enn mot 5:1 i forhold til å bekrefte. Men dere skal vite at hele innholdet i det konseptet slik det ble presentert i København, gikk rett hjem hos meg. Det er bare disse småtingene som drar meg litt ut på viddene.

Jeg håper på mange gode utvekslinger i tiden framover.

Berit Åsjord i Bodø Kjære alle og spesielt til Berit

Takk for nok en e-post som setter krav til ny tenkning. I stad sendte jeg faktisk den videre til Per Brodal med et påheng for å invitere han inn på banen. Han er så god på å finne presise og enkle begreper. Slik tar vi lettere tak i det når vi kommer den 1/10.

Overordnet ønsker jeg at vi finner begreper/ord som så å si ingen henger seg opp i - i betydningen avsporer. Begrepet "varsel" tar jeg gjerne fram igjen fra i fjor høst. Men dekker det "nissetanker"?

Angående pusten så tenker jeg at vi "tilrettelegger for" at den skal komme - først med mer eller mindre styring, seinere mer spontant. a)"Invitere"? b)"Tilrettelegge for"? c)"Vente på"? d) Andre ord/begrep?

Har dere meninger?

Angående "å oppdatere læringsnøkkelen". Det er tungt og kanskje litt akademisk. Jeg fornemmer at når jeg faktisk gjør det "gir jeg meg selv en mulighet" - i betydningen gjøre meg tilgjengelig for en mulig endring. Kan det være noe i den gata?

Jeg blir mer og mer glad i begrepet "plattform", det vil for oss si "læringsplattform". Målet er å gjøre den så solid som mulig og så brei/stor som mulig. Jeg spør meg sjøl: Hvilke egenskaper er det jeg ønsker å kunne ha i plattformen som jeg trenger for å tilpasse meg og å kunne påvirke livet mitt? Hvordan kan vi gjenkjenne disse egenskapene fra våre praktiske bevegelsesverktøy? Det inspirerer til å bli mer tydelig og bestemt i forhold til ønsket funksjon (for. eks.; ta fokus, holde fokus, tydelig start/stopp, fornemme behov for skjerming, variere mellom arbeid og hvile, avgrense meg, hente opp energi, tilgang på magesfølelsen - også empati, tåle ytterkanter, tåle små fall osv).

La oss gruble og prøve ut videre.

Gikk akkurat en smertepasient ut døra. Han fanget opp forståelsen om at smertene blir

oppretholdt av den tette dialogen med ryggsmertene. (han med spikermatta - husker dere?). Brukt gåregla, god tissekvalitet og fra sist fall mot dør. Han bare bestemte seg etter to år ute av arbeid og 6 Pinex Forte daglig at nå handler jeg/gjør noe når dialogen med smertene begynner. Ikke mer smertestillende. Kan det være noe med det jeg sa om "gratis"?? I dag kommer han omtrent helt frisk!!! Jeg blei målløs. Vi grublet i lag. Jeg er ikke vant med slikt. Men plattformen må sikres. Det understreket jeg. Neste gang siste? Vært hos meg fem ganger. Jeg blei nesten oppstemt.

Hilsen Britt

Takk for fyldig svar Britt.

Jeg setter veldig pris på at du tar oss på alvor. Til og med meg som har så lett for å henge meg opp i ting...

Veldig spennende å høre om han med ryggsmertene. Hans erfaring viser jo så veldig tydelig hvor godt dette redskapet er for å selv ta kontroll på det som forstyrrer i hverdagen. Mitt håp er at mange skal "kjøpe" konseptet, og gi redskapene til sine pasienter så tidlig som mulig etter at plager har oppstått.

Vedr nissetankene: Jeg har lenge tenkt slik at forstyrrende tanker/ kverning – er et tegn på rot i nettverkene, på lik linje med smerter, utmattelse, angst, svimmelhet – og de andre mer typisk kroppslige tegnene som vi fysioterapeuter er mest vant til å forholde oss til. I så måte er kanskje ikke begrepene varsel eller alarm helt borte vekk. Men om **ett** begrep som skal dekke alle mulige forstyrrelser er det mest hensiktsmessige når dette redskapet skal presenteres, det har jeg ingen klar formening om...

Det jeg synes virker helt innlysende, er at verktøyet som må brukes er det samme på alle forstyrrelsene: nemlig å jobbe først med plattformen slik dere nå har beskrevet den, og bygge på med mer utfordrende balansekrav, inkl. bevegelser der hendene bærer vekt.

Og å avslutte alle øvelser med å bruke en håndbevegelse til å lede pusten (fra veldig avspenning i døøvelsen), til "klar til handling", synes jeg er en genistrek. Jeg føler meg ganske overbevist om at dette er med å bygge opp energi og gnist.

Lykke til i innspurten med boka.

Berit i Bodø

Spørsmål: Skal vi ikke have indført et klart start og stop i alle øvelsene?

Referat fra de elleve sider fra Britt og Kirsti, og fra de to dage i september i København 2009.

Kierkegaard: "Alle vil have utvikling – ingen vil forandring".

Ja, det er det *Den læringsorienterede fysioterapi* vil gjøre op med. Behandlingen bygges op på noget som allerede er kendt og udbygges gradvist derfra. Først mestring og så et lille skridt videre, så forandringen lempes ind uden modstand.

Dette er den omvendte procedure af hvad jeg har gjort førhen, hvor jeg skrev referatet med det samme, og så kunne jeg kassere mine noter. For det er først nu jeg går i

gang med referatet, efter at jeg har skrevet to artikler uden blik på papirerne. Læringsnøglen giver adgang, så døre kan åbnes. Når først den har vist sig i stand til at åbne én dør, fik jeg tiltro til, at den også var i stand til at åbne den næste dør, helt uden at stille spørgsmål først. Sådan viste det sig bare at være. Det må skyldes, at vi lister os ind af bagdøren. Hvor er det givende at være i stand til at forandre sig. Hvor er det motiverende, for i det at være i live er jo behovet for at udvikle sig. En udvikling som helst ikke skal bremses af angsten for forandring. Med denne lille indledning vil jeg referere:

Stop op, start, én ting af gangen med fokuseret opmærksomhed, den tager den tid den tager, stop. Det er til at overskue, og så til det næste markeret med start og stop. *Når jeg retter opmærksomheden mod en enkel bevægelse, som jeg gør akkurat nu, samler jeg mig. Bevægelsen griber tanken i sin uregelmæssige vandring hid og did og tvinger den til at være her og nu. I et samspil sikres fokuset. Jeg genvinder kontrol. Uro bringes til ro. Adspredthed bringes til koncentration. Pusten inviteres med. Med en vis ledelse af pusten kan jeg tydeligere veksle mellem arbejde og hvile. Jeg får mere energi og større følelse af frihed. Det bliver enklere at tage en ting af gangen. På den måde skaber jeg en platform til at lære noget nyt. Jeg opdaterer min vigtigste læringsnøgle. Finder jeg ikke nøglen, bliver det vanskeligt – ja, måske umuligt at åbne for udprøvning, for selv at eje gode ændringer i mit liv. Målet er at blive tilgængelig for ændringer – enten de kommer fra mig eller andre. For at kunne påvirke og tilpasse os vores liv i stadig ændring, **må vores handlinger, tanker og følelser kunne samarbejde mod fælles mål og ikke vedblivende forstyrre hverandre.** Vi argumenterer for, at det hverken er følelserne eller tankerne, som kan lede disse processer. Det er vores viljestyrede og meningsfulde bevægelser og handlinger, som må lede dette samarbejde. Hjernen må lære af kroppen. Dette er hovedbudskabet i bogen "Læringsnøkkelen".*

s. 1: Læring – et risikoprojekt

"Kamp mellom lysten til å lære og angsten for å mislykkes... En læringsituasjon, hvor godt man enn har lagt den til rette, provoserer sider i oss som har med vårt selvbilde å gjøre." (Monika Wirkala, Dyade, 1993)

Læringsprocessen kan deles i tre:

- a) hjernenetværkerne må blive venner
- b) de må ikke forstyrre hinanden
- c) de må arbejde sammen mod fælles mål, gammelt eller nyt

For at få læringsprocessens tre dele til at ske, må vi først skabe en *læringsplatform*, som kan bringe os ind i en situation hvor vi kan komme i position til at lære.

s. 2: At etablere en læringsplatform

Vi må op at stå når vi skal udfordre balancen. Den udfordres ikke i siddende, for livet leves oprejst og ikke siddende. Det er grunden til, at vi er kommet frem til mange flere dagligdags opretstående øvelser. Og det har vist sig, at effekten er blevet bedre, pga. at overføringsgevindsten til det daglige liv bliver bedre.

Gåremser på stedet, som øves efter at have tisset.

Skærmning, kasket.

Gåremser når vi går.

Gåremser på trappe.

Ro når vi tisser.

Det at tisse står i en særstilling!

Som det fremgår af det som beskrives som god tissekvalitet, indeholder rolig tissing meget godt for krop og sind. Her slås mange fluer i et smæk. Blandt andet lærer jeg (dvs.

jeg tager en vis ledelse) – for senere at kunne skabe mening ved genkendelse – over vores tre mest almindelige pustekvaliteter; hvilepusten (netværk hviler), afspændt vågen (netværk klargøres), på ”alerten” (netværk fyrer).

Tydelig og præcis information ind til hjernen centralt sker på basis af tydelighed og præcision i de forskellige sekvenser i denne almene og hverdagslige handling. Det er bevægelserne som leder arbejdet med at indfange tanken til at blive her og nu for så at invitere pusten med. Samspillet mellem arbejdsområderne må udvikle sig. Når øjnene i tillæg kan lukkes i længere sekvenser giver dette en unik mulighed til at udnytte hjernens formidable kapacitet på at udnytte selv korte afspændingsøjeblikke til god rekreation. I ”mellempusten” (afspændt vågen) ligger også indbygget en kort afspændingskomponent. Dette er effektivt med tanke på at oparbejde og at vedligeholde megen energi.

At tisse indgår desuden som en sikker vinder i ønsket om at have faste rutiner – noget jeg bare må gøre. Ny læring knyttes til noget som allerede er fast. Desuden foregår det at tisse bag lukkede døre. Det understreger at dette er min ”hjemmelige” ejendom som ikke kan eller skal kunne censureres af andre. Det er ”bare mit”. Hvad jeg gør på WC'et vedkommer ingen andre. Jeg har heller intet skrifteansvar. Når det at tisse gøres med alle disse gode ingredienser, kan gåremserne bagefter droppes til fordel for læringsnøglen.

Ved at lægge pusten oveni, opnås at opmærksomheden skal være ekstra til stede. Bevægelsen inviterer til et samarbejde mellem forskellige neurale netværk om samme mål nemlig afslapning når vi tisser. For der sendes en besked, at når jeg tisser skal jeg ikke blande mig, så jeg kan slappe af. At tisse er meget kompliceret, da det involverer alle niveauer i hjernen.

Opdatering af læringsnøglen (LN)

Når læringsnøglen udføres sådan – med en tydelig styring på pusten efter at fokuseret opmærksomhed er på plads – går igen i alt det vi gør. Den kan flettes på i forkant af en handling, bagefter en handling, f.eks. altid efter gåremser hen mod et mål. Når den er godt indøvet, kan den tages i anvendelse som det eneste – som et hint til hjernen. Men den må indlæres og ofte repeteres i genkendende sammenhænge. Når en bevægelse påbegyndes før den forrige er afsluttet opnås et flow i bevægelsen. Det kræver et vist tempo og for at opnå det kræves øvelse. Hvis det gøres diskret står de gode hint i kø. Refleksion: Når læringsnøglen er etableret er venskabet mellem de forskellige netværk, som skal arbejde for at vi klarer at holde orden på vore handlinger, tanker og følelser etableret. I dette øjeblik forstyrrer de ikke hverandre. Det åbner for muligheden for, at læringsdøre kan åbnes og ændringer kan ske på basis af centrale læringsprocesser. Men Goliat, det vil sige spærringerne og forstyrrelserne, forårsaget af angst som igen avler mere angst (angsten for angsten eller smerten), kan stå i døråbningen og spærre den. Det hindrer mig fra en indmarch til det gode læringsrum med mulighed for kreativ og løsningsorienteret adfærd.

Hos nogle popper den kreative og løsningsorienterede adfærd frem af sig selv efter at det grundlæggende er på plads. Hos andre må der en kraftigere lyd (stærkere midler) til.

Indre og ydre rutiner: Hverdags rutinernes velsignelse. Hvordan kan det hidtil lærte anvendes i dagliglivet? Hvordan passe på i små glimt at de forskellige netværk er venner, så de ikke forstyrrer hverandre og at de samarbejder mod et fælles mål? **Uden indre og ydre rutiner mister vi friheden.**

Krydsmønster, stående.

Krydsmønster, siddende.

2. At stoppe sig selv/sætte grænser for sig selv

Vore individuelle genganger-forstyrrelser, Goliaterne, må identificeres. For at

dæmpe dem og helst aflære det som hindrer mest i at nå ønskede mål, må forstyrrelser specifikt angribes. Der må sættes ring rundt om fastlåste nissetanker og nisseadfærd for at genkende dem når de dukker op. Sporten er at opdage dem tidligt! En sådan indsats viser sig at være nødvendig for at få mere kontrol på det der hæmmer og ødelægger.

Antagelig er tydelig fornemmelse af vores hænderne helt afgørende for at vi kan afgrænse os. Hænderne må kunne fungere både som et indre og ydre tydeligt stopskilt.

Trykvariationer fungerer som effektive hint i hjernen. Det benytter vi os af. Når hænderne skal bruges til beskyttelse mod væggen, så giver det et stort indtryk i hjernen, dvs. kræver fuld opmærksomhed. Det tager tid at orientere sig om "landingsforholdene", så giv dig tid, LN hver gang inden et fald mod dør/væg: én ting af gangen!

Stopøvelse

*Når stopøvelsen er indlært, kan små hint som stop være nok når jeg mærker at fastlåste tanker truer. Jeg siger **stop** til mig selv og understreger det ved at skubbe en eller begge håndflader ind i låret med strakte arme, eller måske bare ud i luften tæt ved kroppen – som et stopskilt. Stående, siddende eller liggende. Måske går det an at fortsætte der hvor jeg slap, men det kan også være godt at afbryde det jeg var i gang med da det gamle stads dukkede op igen. Helst et praktisk arbejde. Gå på trapper? Lade som om jeg skal hente noget... Er ikke andet muligt, så kan krydsmønstreet altid anvendes. Så grib til det.*

Sporten er at blive god til at tage sig selv på "fersken" og starte så hurtigt som muligt! Det er godt at kunne bruge den afspændte vågne pust (Yes!) lige i forlængelse af det aktive stoppet: Kom igen! Giv gas!

TRYK - INDTRYK

At rejse og sætte sig

Denne dagligdags funktion viser sig at få lettere helt eller delvis ind som fast rutine efter at der er øvet på stopøvelsen. Når den er lært, bidrager den stærkt som en forebyggende indsats. Læringsplatformen udvides endnu mere. Der bliver mere at arbejde med. Det betyder at jeg bliver mere stabil – for mig selv og over for andre.

Dersom jeg hellere vil hvile i siddende, vil jeg hellere lade det lange udpudd komme først. Med andre ord: Det er en stor fordel at bestemme mig for hvad jeg ønsker. Hvile eller aktivitet?

Ordene dæmpes når bevægelsen er lært – det åbner for bedre at fornemme. Det kan jeg godt mærke, når kommandoen fylder så meget at fornemmelsen af åndedrættet bliver utydelig.

Vi mener også at denne dagligdags handling indeholder komponenter som at samle fokus, holde fokus, hente ind en sikker balancekontrol, invitere til forskellige pustekvaliteter og ikke mindst giver en genkendelse/anerkendelse af hændernes ansvar og betydning for at lave "stopskilt". Jeg bliver mindet om min evne til afgrænsning, både overfor mig selv og overfor andre, gennem trykfornemmelsen fra håndfladerne mod knæet – mens jeg samtidig har god balancekontrol! Sekvenserne i handlingen sker som forventet og skaber forudsigelighed og dermed en følelse af ro (som når vi tisser).

3. At udfordre sig selv: leg med balancen (turde at falde – turde at fejle)

Kierkegaard: At vove er at miste fodfæstet et kort øjeblik – ikke at vove er at miste sig selv.

Husk at det som ligger i bunden er grundlæggende. At begive sig ud i balancetab, kan for nogle forstyrre "bunden". Hvis det sker, gå da tilbage til det grundlæggende – i det mindste for en tid. Nogle har så gode fremgangsmuligheder liggende "på lur" at kreativ

og løsningsorienteret adfærd kommer af sig selv når bare de forskellige netværk er mere konstante venner!

I tråd med læringscitater, ligger imidlertid det at turde at tage kontrollen for en kortere eller længere tid indbygget i det at lære nyt. Det betyder både at komme videre i livet – væk fra det der hele tiden låser og binder fast ufunktionel adfærd, men også ud af repeterende kedsomhed. Igen går vi ind af ”bagdøren”, nu med en balancetrussel lagt i bevægelsen.

Det ser ud til, at det at turde falde har en overføringsværdi til det at turde fejle. Den som aldrig tør gøre den mindste fejl, vil have vanskeligheder med at lære noget nyt. Det at give besked om at holde balancen er definitivt noget andet end at give besked om at nu skal jeg turde slippe balancen, altså at falde.

Her erfarer vi, at det ser ud som om balancen mistes – og måske er det også let for udøveren i starten at tro det, men sandheden er at der ofte gives kommando om at holde balancen. Det kræver mod og træning til virkelig at turde tage balancen. Afsluttes med opdatering af LN.

Det at vippe over hælen bagover og ikke begynde at hoppe på den bagover eller til siden – som afværge – er en stor udfordring. Her møder mange sig selv i døren med at være svært forsigtig og påholdende. Når faldet bliver ægte (bevægelsen bliver ikke påholdende kontrolleret og dermed et falsk fald) kan der anes en lille ilning i magen og måske høres et lille gisp i det jeg går over vippepunktet. Hvordan opleves dette? Hvor godt kendes forskellen på at beholde kontrollen under hele forflytningen kontra at turde at slippe kontrollen?

Vi tror at legen med at falde over vippepunktet kan føre til et vendepunkt i forhold til at udvikle kreativ og løsningsorienteret adfærd. Genkendelse af tab af kontrol er det som ligger som en mulig overførelsesnøgle fra det konkrete fald til at turde at udfordre ens selvbillede under afprøvning af noget nyt; det er ikke så farligt. Jeg lander da på en eller anden måde.

Men husk at dette kan være kraftig kost for mange og kan f.eks. give reaktivering af gamle oplevelser af kontroltab. Gå da for en tid tilbage til kun mere samlende opdateringer. Gør ting som mestres godt.

Når vi genkender at tåle at være utryg, så er denne genkendelse, indgangen til det der giver mening.

To forskellige erfaringer – centralt for hvad som læres?

a) Uro i begyndelsen af en aktivitet. Uroen dæmpes når jeg er i gang med handlingen. Jeg lærer gennem erfaring at turde prøve igen.

b) Uro i begyndelsen af en handling. Uroen dæmper sig ikke, måske øges den heller ikke mens jeg er i gang. Jeg lærer gennem erfaring at undgå at repetere handlingen.

Dette må ses i forhold til noget overkommeligt hvor mestring er mulig. Hvor modig er jeg til at prøve nyt? Hvor tålmodig er jeg til at kun tage et skridt af gangen? Giver jeg mig selv ”nødudgange”/tilladelser til at gå ud på vejen til målopnåelse? Opdaterer jeg netværksamarbejdet før og under for at gøre en solid indsats for at lykkes? Hvor ofte erfares at ”det gik jo alligevel” bare jeg kommer i gang og gør noget aktivt for at beholde roen undervejs? Osv...

Mine egne noter:

Hvordan får vi en ny patient til at blive nysgerrig? Vores spørgsmål skal indeholde det vi arbejder med. F.eks. ”Hvordan går det at gå på trapper?” Spørgsmål til mestring af det vi træner med.

Vi kan stille os selv det spørgsmål: ”Hvad er hensigten med det vi gør?”

Vi forsøger at være tydeligere med hvad vores hensigt er og med hvad vi vi opnå.

Målet er en kreativ og løsningsorienteret adfærd. Ved at opnå det bliver der langt mere at gå på, før det låser sig fast.

Teorier om at balanceproblemer skyldes virus eller krystaller som flytter sig, er teorier som neurologerne holder sig til. Men det er 30 år gamle og forældede teorier, som aldrig er blevet verificeret ifølge Per Brodal.

Hvordan får vi kundskab? Ifølge Einstein så vil al kundskab starte med erfaring og slutte med erfaring.

Få vægtbæring på foden, så opnås der en spasticitetsnedsættelse på den spastiske side.

Per Brodal: Depression er lært hjælpeløshed.

Mening – mestring (af noget nyt) – vi får øjnene op for nye muligheder
eller
mening – mestring – kontrol – begrænset handle muligheder/låst

Det der gør balancen helt unik, det er at vi ikke kan slippe den et øjeblik.

Efter at Helena (det var så grænseoverskridende) havde set Carsten på hotellet stå uden tøj og gøre rent på badeværelset, kunne hun nu, i modsætning til dagen før, give sig lov til at falde, bevidst komme ud af balance. Men sådan havde Eva det ikke, for hun kunne ikke falde for Carsten.

Når vi tør at tænke på, at et fald er originalt, så er vi i stand til at tænke noget nyt.

Åse Bülow Hansen spurte altid til fald.

I balance gøres bevægelsen ganske langsomt, vakle indtil, nu går det ikke længere, tippet og så slippe og lade sig falde, ude af balance, genvinding af balancen.

Den hensigtsmæssige uro sidder i maven (følelsen/fornemmelsen)
den uhensigtsmæssige uro sidder i nakken/ryggen

Når vi får et balancetab involverer vi hele hjernen.

Når vi sætter vores patient til øvelsen "at miste balancen", så skal forholdene være så trygge at frirummet er stort bagude og underlaget er plant og fladt. Derved opnår patienten at hun har "kontrol til at være ude af balance".