



RYTMINEN LIIKEHARJOITTELU päiväkotityössä

Olen koulutukseltani lastentarhanopettaja ja olen toiminut alalla vuodesta 1979 lähtien lähes 30 vuoden ajan. Olen ollut työssä eräässä Rovaniemen kaupungin päiväkodissa vuodesta 1987 lähtien ja olen edelleen.

Aloitin RLH -liikkeiden kokeilu- luontoisen käytön päiväkotityössäni v. 2006 tutustuttuani ensi kertaa Aivojumpsaan ja RLH -liikkeisiin erään kurssin aikana. Suhtautuminen esimieheni taholta oli silloin hyvin jyrkkää: Hän ei suoranaisesti kieltänyt, mutta sanoutui irti koko asiasta ja oli hyvin epäluuloinen.

Saatuani lisäoppia Harald Blombergin kursseilta (Peruskurssit I-III sekä kurssi RLH ja leikki) vuosina 2008 - 09 olen käyttänyt liikeharjoittelua 3-6-vuotiaiden kokopäivähoidossa olevien lasten

kanssa säännöllisesti. Toteutuksessa olen kokeillut erilaisia käytäntöjä. Aluksi poimin ryhmästä sellaiset 4-5 lasta, joiden arvelin eniten hyötyvän liikkeistä ja teimme liikkeit erillisessä huoneessa. Käytäntöä muutettiin, koska muutkin lapset halusivat päästä osallisiksi. Aloin opettaa liikkeiden tekoa ryhmän muille aikuisille ja aloimme tehdä liikkeitä vapaan toiminnan aikana niille, jotka halusivat. Myöhemmin sijoitimme liikkeiden teon ennen päivälepoa tapahtuvaksi ja osallisiksi pääsivät ryhmän kaikki lapset.

Heti alkuvaiheessa ilmeni rauhoittumista koko lapsiryhmän vapaassa leikissä ja tapauskertomuksissa kertomiani asioita ilmeni vähitellen. Saimme toisen RLH -kursseja käyneen henkilön kanssa molemmat pienen stipendin OKKA-säätiöltä, mikä oli pienuudestaan huolimatta tärkeä tunnustus Rytmiselle liikeharjoittelulle. Samaan aikaan, kun liikkeiden vaikutus alkoi näkyä, sain ”tukijoukkoja” puheterapeutista ja kahdesta fysioterapeutista, jotka vierailivat säännöllisesti asiakkaidensa luona ryh-

mässämme. Myös kiertävä erityislastentarhanopettaja näki liikkeiden hyödyllisyyden ja toi RLH -asian esille lapsipalaverissamme.

RLH -liikkeet mainitsin myös keskusairaalaan lähetetyissä lomakkeissa, joissa raportoitin muutamien lasten tilannetta kerran tai kaksi kertaa vuodessa. Myös päiväkodin johtaja muutti kantansa suopeammaksi ja sain kahdelle viimeiselle Haraldin kurssille yhden paikallisen koulutuspäivän. Sain myös pitää päiväkotimme henkilöstölle esittelyillan RLH -liikkeistä ja asia tuli työyhteisölle tutuksi. Kaksi fysioterapeuttiopiskelijaa kävi ryhmässämme tutustumassa RLH -liikkeiden tekemiseen. Samat opiskelijat kävivät vielä kotonani tutustumassa, miltä liikkeiden teko tuntuu ja he kirjoittivat kokemuksistaan jonkinlaisen osion esseetehtäväänsä.

Liikkeet kuuluivat normaaliin ohjelmaamme ja yleensä ne herättivät kiinnostusta ja lapset pitivät niistä ja saastaan aikuisen huomiosta. Vanhem-

mista muutamat ovat olleet asiasta erittäin kiinnostuneita ja ovat antaneet jopa luvan käyttää lapsistaan otettuja valokuvia kuva- ja monistepaketissa, jonka valmistin helpottamaan käytännön opastustyötä. Joillekin lasten vanhemmille olen opettanut liikkeiden ohjaamista henkilökohtaisesti ja olen tehnyt lapsikohtaisia harjoitusläksyjä pidempien lomien ajaksi käyttämällä valmistamiani pieniä monistevalokuvia.

Kun liikkeitä oli tehty jo noin 1½ vuotta muutimme taas käytäntöä ja aloin opettaa esikoululaisille aktiivisten liikkeiden tekemistä heti toimintakauden alussa. Sitä mukaa kun opettelimme uuden liikkeen, laitettiin vastaava liikkeen kuva seinälle. Jumppa-alustoiksi oli varattu ”kylpyhuonematon” pätkiä. Harjoittelutuokio oli aamupäivän ulkoilun jälkeen ennen ruokailua. Lapset katsoivat seinältä liikkeet ja tekivät ne omatoimisesti. Kiertelin mukana ohjaamassa ja opastamassa. Lapset saivat leikata ja liimata omat ohjetaulusia monistekuvista ja käyttivät taulua liikkeiden teossa. He halusivat myös valita, missä järjestyksessä kukin teki liikkeet. Ruokailun jälkeen oli pienempien vuoro ja he kävivät hytkyteltävinäni ennen päiväunia. Heidän kohdallaan aika vaihteli 5-8 minuutin välillä.

Vielä kerran vaihdoimme harjoittelun ajankohtaa: esikoululaiset tekivät liikkeet vapaan toiminnan aikana valvotusti heti aamulla 2-3 lasta kerrallaan omien ohjetaulujensa mukaisesti. Pienemmille tein liikkeet ulkoilun jälkeen ennen ruokailua, pari lasta oli yhtäaikaan kanssani ja toinen odotti vuoroaan jumpaten alustalla omia juttujaan. Joskus jumppaajia oli enemmänkin vuoron odottelussa ja heillä oli mukavaa, kun saivat näyttää tempujaan.

Viime keväänä olimme ryhmässämme kiristyneessä tilanteessa resurssien ja työmäärän suhteen ja katsoin parhaaksi luopua liikkeiden säännöllisestä tekemisestä toistaiseksi, valitettavasti. Lapset kyselivät liikkeiden perään ja joidenkin kohdalla ilmeni oirehtimista; kiukkukohauksia, ärtyneisyyttä, huulien pureskelua, kaulusten imeskelyä, tuhrimista.

Olen vakuuttunut RLH -liikkeiden hyödyllisyydestä ja aion jatkossakin pyrkiä siihen, että löydämme ryhmässämme sopivan ajan ja tavan niiden säännölliselle toteuttamiselle. Asian onnistumiselle ja säännölliselle harjoittelulle on tärkeää, että ryhmän kaikki aikuiset sitoutuvat asiaan, vaikka käytännön ohjaus olisikin vaikkapa vain yhden tai kahden henkilön käsissä. Ongelmana on ollut sopivan ajankohdan löytäminen ja henkilöresurssien riittäminen kaikkiin toimintoihin. Päiväkotien henkilöstö on ylikuormitettua työtehtävien määrän ja usein ilmenevän henkilöstövajauksen vuoksi. Päiväkotimme muissa ryhmissä ei ole toteutettu RLH -liikkeitä ja pioneerityön tekeminen on osaltani edelleen henkilökohtaisella vastuulla.

Toivon, että Harald Blombergin tekemä äärettömän tärkeä elämäntyö saisi arvoisensa aseman asiantuntijapiireissä varsinkin lasten kehityksen tukemisessa ja ongelmien ratkaisemisessa (nuoria, aikuisia ja vanhuksiakaan unohtamatta).

Kaikkea hyvää Haraldille ja Rytmiselle liikeharjoittelulle toivoen

Eeva Raatikainen
lastentarhanopettaja
Rovaniemi

Tapausesimerkkejä rytmisen liikeharjoittelun käytöstä päiväkodissa

1. Alkutilanne: Kuusivuotias poika on liikunnallisesti passiivinen seisoskelija, joka mielellään pitää käsiä taskussa jopa leikkiessään (muiden hypellessä sammakkona kyykyssä, hän tekee minimaalista hytkyttelyä seisaaltaan ja kädet taskussa). Pihaleikkeihin hän ei oikein osallistu ja kotioissa hän on enimmäkseen sisällä ja pelailee koneella.

Ensimmäisellä harjoituskerralla hänelle tehtiin mm. liikettä, jossa takapuolta keinutellaan puolelta toiselle samalla kun ylävartaloa pidetään paikoillaan. Takapuolen liikkeeseen tuli mukaan koko keho päästä varpaisiin asti ja vartalo oli yhtenäinen kuin puun runko. Liikettä kui-

tenkin tehtiin sen tasoisesti, mihin lapsi kykeni ja tehtiin lisäksi muita liikkeitä.

Seuraavana päivänä sama liike yllättäen sujuikin irtonaisesti (aikuisen ihmetteli, että ”joku on irronnut..”). Poika sanoi, että eilen se irtosi, kun ryömin sängyn alla. Hetken kuluttua hän korjasi: Ei se siellä sängyn alla irronnutkaan, vaan uimahallissa silloin, kun sukeltelin veden alla. Hän oli itse huomannut muutoksen ja oli siitä ilahtunut.

Hän alkoi juosta ja osallistua pihaleikkeihin sekä kaikkeen liikuntaan hyvin aktiivisesti. Karkeamotoriset taidot paranivat lyhyessä ajassa huomattavasti ja aktiivinen ulkona olo lisääntyi sekä päiväkodissa että kotona. Erityisesti hiihdosta tuli yhtäkkiä suosikkilaji, hän halusi hiihtää kotona ja päiväkodissa joka päivä.

2. Alkutilanne: Vajaa viisivuotiaalla lapsella, jolla on heikosti kehittynyt tasapaino, esiintyy varvaskävelyä ja karkeamotoriset taidot ovat yleisesti ottaen kömpelöitä, hyppääminen ei myöskään onnistu. Leikkitaidot ovat puutteelliset, käytös arvaamatonta toisten lasten seurassa ja keskittymisen on vaikeaa, yleinen levottomuus ja häiritsevä käyttäytyminen ovat hänelle ominaisia. Tunteiden puuttuminen ja ”esittävä” käyttäytyminen saavat aikaan vaikutelman ”hukassa olevasta” lapsesta, jonka ”luonnollinen oma itsensä” on löytymättä.

Melko pian liikeharjoittelun aloittamisen jälkeen lapsi itki päiväkodissa ensimmäisen kerran aitoa itkua, joka tuli hyvin voimakkaana tilanteessa, jossa hän oli pahoittanut mielensä leikissä. Olemukseen on tullut aitoutta tunteitten näyttämässä ja omana itsenä olemiseen, ”esittäminen” on jäänyt vähemmälle. Leikkitaidot ja sosiaaliset taidot ovat huomattavasti kehittyneet. Kehityksessä väliin jäänyt uhma on tullut esiin ja se ilmeni periaatteellisenä aikuisen vastustamisena kaikissa asioissa (kädet puuskassa, tiukka ilme ja sanallinen kova vastustus samalla, kun vihaisesti kui-

tenkin tekee vastustamansa asian). Uhma on väistymässä ja tilalle on tullut vaihe, jossa hän vahtii ja selittää kaikki toisten tekemät rikkeet.

Varvaskävely jäi melko pian pois ja tasapaino kehittyi huomattavasti. Liikkumiseen tuli varmuutta, uskallusta ja osallistumisen iloa. Metsässä ja epätasaisella liikkuminen ei enää pelota. Maasta irrottautuminen hypypäämällä lähti alkuun ja kaikenlainen hypypääminen alkoi kiinnostaa. Nyt onnistuu jo tasajalkahyppely, yhdellä jalalla hyppely (toisella jalalla) ja alas hypypääminen itsenäisesti esim. penkiltä tai puolapuilta samoin kuin trampoliini- ja kengurupallohyppelyt.

3. Ryhmään tuli uusi lapsi, joka oli vasta kokenut läheisen henkilön kuoleman. Asiaa ei voinut lähestyä ennen kuin lapsi oli siihen valmis. Hänelle alettiin päivittäin tehdä passiivisia rytmisiä keinutteluliikkeitä ja niihin liitettiin mielikuvia lapsen mielen mukaan. Muutamien viikkojen kuluttua mielikuvissa mentiin kuulema lentokentälle ja noustiin koneeseen. Tarina eteni rentoutuneen, rytmisen keinuttelun siivittämänä ja yhtäkkiä lapsi kertoi näkevänsä omaisensa pilven päällä ja samassa sanoi, että hän on kuollut. Sitten hän kertoi koko asian alusta loppuun asti ja juttelimme ensimmäistä kertaa perhettä kohdanneesta kuolemantapauksesta.

Tilanne oli molemmille levollinen ja luonteva, liikkeitä tehtiin samalla kun lapsi kertoi koko kertomisen ajan. Rytmiset liikkeet auttavat tunteiden vapauttamisessa ja hoidon avulla saatiin vaikean asian käsittely päiväkodissa alulle. Rytmisiä liikkeitä on koko ajan jatkettu ja lapsi on puhunut jo muutamia kertoja asiasta muutenkin eri tilanteissa. Myöhemmin hän toi mukanaan valokuvan ja halua näyttää sitä muille ja kertoa asiasta.

4. Alkutilanne: 4-vuotiaalla lapsella puheen kehitys on niin pahasti häiriintynyt, että hoitopaikan aikuiset eivät ymmärrä hänen puhettaan. Ääniteitä

puuttuu ja osa korvautuu toisilla. Sanantapaisia on peräkkäin ilmaistuna enintään kolme. Ne ovat hänelle merkityksellisiä, mutta muut eivät niitä ymmärrä. Tilan ja toimintojen hahmotus on vaikeaa. Hän touhuaa omiaan ja liikkuu tiloissa omien mieloitteidensa mukaisesti.

Rytmiä liikkeitä ruvettiin tekemään viitenä päivänä viikossa n. 10 min kerrallaan. Liikkeet olivat aluksi vaikeita ja niissä esiintyi paljon myötälukkeitä ja jäykkyyttä. Vähitellen liikkeet sujuivat helpommin. Muutoksia alkoi näkyä muutaman kuukauden kuluessa. Puheen ymmärrettävyys parani: puuttuvia ja korvautuneita ääniteitä alkoi löytyä, sanojen muotorakenne lähti kehittymään, artikulaatio muuttui vähitellen kankeasta sujuvammaksi, omien ilmaisujen tilalle syntyi oikeita merkityksellisiä sanoja.

Harjoittelua jatkettiin 2 vuoden ajan säännöllisesti ja vielä sen jälkeen ½ vuotta jonkin verran. Puheen tuottamisesta tuli sujuvaa, tarkoituksenmukaista ja puhe oli ymmärrettävää. Leikit monipuolistuivat vakituisesta kissaroolista ikätasoihin rooli- ja mielikuvitusleikkeihin ja kaverisuhteita tuli lisää. Kielellisten yhteisohjeiden ymmärtämisessä sekä käsite- ja sanavaraston laajentamisessa ikätasoksi on vielä tuen tarvetta.

5. Alkutilanne: 4-vuotiaan lapsen puhe on kuin vierasta kieltä, jota eivät ymmärrä muut kuin vanhemmat. Katsekontaktia ei saa, silmät pyörivät aikuisen puhutellessa ja vartalon liikkeet ovat levottomia. Kiukkukohtauksia on usein, haju-, maku- ja tuntoaistin yliherkkyyttä ilmenee samoin kuin keskittymiskyvyttömyyttä. Lapsi on jatkuvasti liikkeessä ja vauhdissa. Hän jää leikkien ulkopuolelle, juoksee ja roikkuu toisten perässä.

Rytmiä liikkeitä tehtiin viitenä päivänä viikossa ennen päivälepoa 5-10min n. 2 vuoden ajan. Alkuaikoina silmät liikkuvat "tuulilasiliikkeessä" holtittomasti ja katsoivat kieroon. Harjoittelun jatkuessa silmien har-

hailu väheni ja johti lopulta aitoon katsekontaktiin kommunikoidessa. Päivälevolla rauhoittuminen alkoi onnistua ja nukahtaminen kävi helposti.

Puuttuneita ääniteitä on löytynyt. Puheesta on tullut ymmärrettävää ja lauserakenteiltaan melko monipuolista. Edelleen on sanojen merkityksen ymmärtämisessä puutteita ja hän käyttää "väärä" sanoja. Nykyisin hän laulaa mielellään ja harjoittelee pitämään sanallisesti puolensa leikkitalanteissa kaverin kanssa. Leikit ovat pitkäkestoisia ja niissä on paljon mielikuvitusta. Vastavuoroinen keskustelu onnistuu. Ristikkäisliikkeet ovat alkaneet onnistua ja nyrkkiote on muuttunut oikeaksi kynäotteeksi. Aistilyherkkyydet ovat lieventyneet ja kiukkukohtaukset jääneet pois.

6. Kynäote 5-vuotiaalla lapsella, oman nimen kirjoittaminen ei onnistu. Rytmisiä liikkeitä on tehty jo noin vuoden ajan, mutta niiden tekoa on haitannut kehon jännittyneisyys liikkeiden aikana. Myös oheisliikkeitä ja jäykkyyttä on ilmennyt.

Kesälomatauon jälkeen liikkeet alkoivatkin sujua rentoutuneesti ja rytmikkäästi, edelleen aikuisen tekeminä. Liikkeisiin tuli uusina liikkeinä muutamia aktiivisia liikkeitä, joita lapsi alkoi opetella omatoimisesti nähtyään isompien harjoittavan niitä. Mukana liikkeissä olivat mm. "raketti". "käsillä vetäminen polvien päällä" ja "selkäkeinu", jonka tekoon tarvittiin aikuisen apua. Näistä uusista itse valituista liikkeistä tuli lapselle suosikkiliikkeitä. Harjoittelun tuloksena lapsi yhtenä päivänä vain muutti aikuisen neuvosta nyrkkiotteensa parempaan kynäpääntämiseen ja innostui nimensä kirjoittamisesta. Hatara ote vakiintui lyhyessä ajassa oikeanlaiseksi kynäotteeksi. Samoihin aikoihin myös ristikkäisliikkeet polvi / kyynärpää alkoivat sujua. ○

Eeva Kaarina Raatikainen
eraatikainen@luukku.com

RYTMINEN LIIKEHARJOITTELU ERITYISOPETTAJAN TYÖVÄLINEENÄ

Rytminen liikeharjoittelu ja Aivojumpy ovat olleet kiinteänä osana jokapäiväisenä työkaluna kiertävän erityisopettajan työtäni. Aivojumpya ennatin käyttää reilun kymmenen vuotta ja Rytmistä liikeharjoittelua viimeisen työvuoteni aikana tiiviisti. Yhdessä ne olivat erittäin tehokas työkalu kaikenlaisten esiin tulevien ongelmien hoitamisessa olipa kyse sitten oppimisesta, käyttäytymisestä, keskittymisestä, tarkkaavuudesta, sosiaalisista tai persoonallisuuteen liittyvistä vaikeuksista.

Aivojumpy oli loistava apu, mutta RLH täydensi oivallisesti kokonaisuutta. Rytmisen liikeharjoittelun kautta tuli vielä perusteellisempaa tietoa ongelmien syntymekanismista ja ymmärrystä siitä, miten parhaiten voi auttaa lasta pääsemään ongelmistaan. Silloin työskentelin lähinnä lasten kanssa eli esikoulu- ja ala-asteikäisten lasten kanssa.

Hyvin usein taustalla oli se, ettei lapsi ollut kontannut, jolloin kehon keskiliinjan ylitys tuotti vaikeuksia niin keholla kuin silmilläkin. Keskiliinjan ylittämisen vaikeus oli niin puhe- ja lukiongelmiä kuin motoristen ongelmien taustalla kuin myös sosiaalisten ongelmien taustalla arkuuden ja aggressiivisuuden taustalla. Keskiliinjan ylittämisen taustalla ovat selkeästi kypsymättömät primitiivirefleksit. Niiden poishoitaminen on nopein ja toimivin tapa auttaa lapsia pääsemään oppimisesta ja elämästä iloitsemiseen. Monet muut keinot ovat ajanhukkaa ja kuormittavat

turhaan kasvavia lapsia. Rytmiset liikkeet ovat todella tärkeä perusta ja kaikilla lapsilla tulisi olla oikeus sellaiseen hoitoon ja kasvatukseen, jossa häntä ohjaavat aikuiset pitävät huolen siitä, etteivät kypsymättömät refleksit ole häiritsemässä hänen kasvuaan ja kehitystään. Perusasiat kuntoon on joka lapsen oikeus!

Muutamia esimerkkejä Rytmisen liikeharjoittelun vaikutuksista työssäni:

- Puhevirheet korjautuivat huomattavasti nopeammin ja kommunikointi kehittyi.
- Motoristen taitojen oppiminen helpottui, kuten pyörällä ajon ja erilaisten hyppyjen oppiminen: yhdellä jalalla hyppiminen, kuperkeikka, keinuminen, hiihtäminen, uiminen.
- Silmän ja käden sekä koko kehon koordinaatio parani, mikä helpotti pallon ja muiden välineiden käyttöä.
- Kömpelöille lapsille lempeä tapa oppia kaikille lapsille kuuluvia "lastenjuttuja".
- Varpailla käveleville, kasteleville ja kuolaaville oiva keino oppia kuin itsestään.
- Tarkkaavuus ja keskittyminen kehittyvät, kun refleksijärjestelmä tasapainottuu ja keskiliinjan ylittäminen onnistuu
- Ylivilkkaat lapset rauhoittuvat työskentelemään. ADHD -lapsi esim. rauhoittui kotona iltaisin nukkumaan ilman iltataisteluaan, mikä jo omalta osaltaan rauhoitti seuraavaa koulupäivää.
- Kehitysvammaisten lasten hoidossa erittäin toimiva ja tärkeä menetelmä.

Kun RLH otettiin harjoituksiin mukaan. Lapset rentoutuivat ja rauhoittuivat. He pitivät kovasti näistä harjoituksista. Niistä piti myös eräs kotikoulussa ollut perhekodein poika, joka 6.luokalla tuli harjoittelemaan koulunkäyntiä. Silloinkin kun hän ei muita harjoituksia jaksanut niin RLH sopi kyllä.

Aikuisten kanssa tehdyistä RLH -harjoituksista: mm. virtsanpidätysongelmasta kärsiviä sai avun. MS-tautia sairastavalle henkilölle MS -taudin lääkkeet eivät soineet. Hänen toinen lonkkansa petti kävellessä ja vaikeutti kävelyä. Hänen tavoitteensa oli ettei lonkka petä ja että hän vielä kävellee. Tasapainotuksessa tarvittiin oppimisoljelmanä rytmisiä liikkeitä. Jälkitarkastelussa hän totesi, ettei lonkka enää pettänyt. Nyt hän käyttää rytmisiä liikkeitä osana omaa hoitoansa ja hän tekee sitä tietäen kuinka tärkeää se on hänelle.

RLH on perusmenetelmä, jonka oppiminen ja käyttäminen on ollut minulle erityisopettajana erittäin tärkeä työväline, jota käytän nyt eläkkeellä itseni ja muiden ikään-tyvien iloksi ja hyödyksi. ☐

Pirkko Palojärvi, Ylivieska
kiertävä erityisopettaja, eläkkeellä
pirkko.palojarvi@gmail.com



Rytminen liikeharjoittelu musiikkiterapiassa

Toimin musiikkiterapeuttina Suomessa ja olen koulutukseltani sairaanhoitaja-diakonissa, musiikkiterapeutti, filosofian maisteri ja kinesiologia-ohjaaja. Käytän työssäni kaikkia mahdollisia taitoja ja menetelmiä, mitä ikinä osaan. Raportoin niistä rehellisesti lähettävälle taholle Kelalle ja Sairaanhoidoyhtiöihin, eikä kukaan ole kieltänyt minua niitä käyttämästä, vaikka olenkin musiikkiterapeutti. Päinvastoin lääkärit kehottavat käyttämään näitä hyväksi havaittuja menetelmiä. Yhdeltä asiakkaaltani lopetettiin fysioterapia ja kehoitettiin musiikkiterapiassa käyttämään liikeharjoituksia. Tulokset puhuvat puolestaan!

Olen käyttänyt rytmisiä harjoituksia kaikkien asiakkaideni kanssa hyvin tuloksin. En voisi kuvitellakaan, että lopettaisin, sillä niin hyviä tuloksia on syntynyt yhdessä Rytmisten liikkeiden, Aivojumppa-liikkeiden ja musiikkiterapian keinoin. Esimerkiksi autistiset ovat tulleet ulos kuorestaan, rauhoittuneet ja päässeet pelkohaavoistaan ja jännteensuojarefleksit ovat integroituneet ja Mororeflexi on tasapainottunut.

1. Noin kolme vuotta sitten aloitin pojan kanssa, jonka aivot olivat vaurioituneet äidin liiallisen raskaudenaikaisen alkoholin käytön takia. Terapian alussa poika oli 4-5v, mutta kognitiiviselta tasoltaan n 1,5v ja pahasti käytöshäiriöinen, huutava ja kiukutteleva lapsi. Kävely oli taantunut muutamaan askeleeseen. Aloitimme heti rytmisillä ja aivojumppaliikkeillä. Hän oli erittäin kiinnostunut myös musiikista ja soitteli kosketinsoitinta omalla tavallaan. Hänellä oli niin valistunut henkilökohtainen avustaja, että hän teki pojan kanssa harjoituksia joka päivä päiväkodissa.

Pojassa alkoi tapahtua nopeasti muutoksia. Aluksi hän ei pysynyt istumaan tuolilla ilman liukuestettä. Pian sitä ei tarvittu ja hän alkoi itse kiivetä tuolille ja penkille istumaan. Poika rauhoittui, kiukkukohtaukset vähenivät ja jos niitä tuli, päiväkodin henkilökunta alkoi tehdä Rytmiä liikkeitä! Hänen itsenäinen leikkinsä lisääntyi. Noin puoleltoista vuoden kuluttua poika lähti kävelemään ja meni harjaantumiskouluun. Hän oli saanut vauvasta lähtien fysioterapiaa, mutta äiti sanoi, että musiikkiterapian ja Rytmisten liikkeiden jälkeen on kehitystä alkanut tapahtua.

2. Aloitin noin 1,5 v sitten syvästi autistisen pojan kanssa, hän oli erittäin levoton, karkaileva, sylkevä ja välillä aggressiivinen. Teimme alusta lähtien pääasiassa Rytmiä ja Aivojumppa -liikkeitä. Musiikki oli aina taustalla. Soittimet olivat suurin piirtein sitä varten, että niitä heiteltiin menemään, korkeintaan jaloilla hän suostui avustettuna rumpuja soittamaan. Voi minua, jos minulla ei olisi ollut kinesiologisia menetelmiä.

Mielenkiintoista oli, miten poika alkoi itse tehdä juuri niitä liikkeitä, mitä hän tarvitsi tietämättä, että ne ovat Rytmiä liikkeitä ja kun liike oli tehnyt tehtävänsä eli refleksi oli integroitunut, hän alkoi tehdä uutta liikettä. Poika on nyt rauhoittunut niin, että ei enää karkaile terapiatilasta, sylkeminen on loppunut. Noin puolen vuoden jälkeen hän oppi kuivaksi ja käy itse Wc:ssä. Hän saattaa kokeilla soittamista lähinnä koskettimilla. Vuorovaikutus toimii mm. musiikkipallottelussa ja katsekontaktissa. Hän keskittyy katselemaan ja kuuntelemaan linnunlaulukirjaa pitkäksikin ajaksi. Toistaa laulamalla kuulemiaan sävelmiä. (Sitä

hän teki kyllä aikaisemminkin). Viimeisellä kerralla ennen kesälomaani hän jäi nukkumaan peiton alle, kun poistuin terapiatilasta. Valtava muutos on tapahtunut hänen käyttäytymisessään. Olen hoitanut yhtä hyvillä tuloksilla myös hänen autistista isoaveljeään, jolta terapia on jo lopetettu, mm. isoveljen varpaila kävely loppui rytmisten liikkeiden avulla.

Olen täysin vakuuttunut Rytminen liikeharjoittelun toimivuudesta. Käytän sitä Aivojumppaliikkeiden kanssa myös itselleni lähes päivittäin. Olen laatinut aamujumppaohjelman, jonka teen sängyssä ennen kuin nousen ylös ja sen jälkeen päivä sujuu sutjakasti. Aikaisemmin olin aamuisin tokkurainen ja jotenkin hajamielinen, enkä tahtonut päästä käyntiin. Olen opettanut ohjelmaani monille ihmisille, jotka ovat olleet erittäin kiinnostuneita rytmisistä harjoituksista. Mm mieheni, joka on skeptikko, uskoi heti menetelmän toimivuuteen ja käyttää sitä stressaavina päivinä.

TÄTÄ MENETELMÄÄ TÄYTYY EHDOTOMASTI VIEDÄ ETEENPÄIN JA TUTKIA JA KEHITTÄÄ LISÄÄ. MENETELMÄN TOIMIVUUTEEN LÖYTYY LÄÄKETIETEELLISET PERUSTEET JA SE TOIMII PAREMMIN KUIN MIKÄÄN TUNTEMANI KOKONAISVALTAISTA HYVINVOINTIA EDISTÄVÄ MENETELMÄ. OLEN TODELLA ONNEKAS JA ETUOIKETETTU, ETTÄ OLEN LÖYTÄNYT TÄMÄN MENETELMÄN JA SAAN KÄYTTÄÄ SITÄ TYÖSSÄNI SEKÄ OMAN JA LÄHEISTENI HYVINVOINNIN EDISTÄMISEEN. ○

Ystävällisin terveisin
Eija Viljamaa, Ylivieska, Suomi / Finland
eijaviljamaa@hotmail.com

Niskanretkahdusvamma, whiplash, kuntoutui Rytmisellä liikeharjoittelulla



Olen 54-vuotias ikäni urheilua harrastanut nainen. Lokakuussa 2010 jouduin liikennevaloissa autollani peräänajon kohteeksi. Sain niskaani retkahdusvamman (whiplash). Koska pääni oli tapaturmahetkellä kiertyneenä oikealle ja oikea käteni ratissa ala-asennossa, vammautui myös oikea käteni.

Niskan hoitona oli aluksi tukikauluri kaksi viikkoa. Noin kahden kuukauden kuluttua sain OMT –fysioterapia, mikä helpotti jonkin verran niskan tilannetta, mm. liikeradat paranivat osittain. Oikeaa kättäni en saanut koukkuun ja sivulle vienti sekä ulkokierto olivat mahdottomia. Säteilyoireena oikea etusormi oli kuin sitä olisi ”hirtetty”.

Olen innokas uimari, mutta 7 kuukautta tapaturman jälkeen en pystynyt lainkaan menemään uimahallissa veteen, pelkkä oikean käden vienti perusasennossa veteen aiheutti olkapäähän valtavan kivun. Kovana uimarina odotin kesää ja paranemista, 8 kuukauden kuluttua minun oli mahdollista mennä järveen, mutta en pystynyt lainkaan menemään selälleni enkä kellumaan (suosikkini).

Kuukausi kului eikä edistystä, rintauintiin pystyin hieman suppealla liikeradalla ja kovaa kipua tuntien. Kävin kesäkuussa joka päivä kokeilemassa uimista. Loppukuusta pääsin selälleni, mutta kun levitin käsiäni kelluakseni jalkani menivät koukkuun ja va-josin joka kerta. Sama toistui päivästä toiseen, eikä edistystä tullut.

Heinäkuun alussa sain fysioterapeuttistävältä kirjalliset ohjeet Rytmisen liikeharjoittelun Symmetrisen toonisen niska-refleksin (STNR) integroiviin harjoituksiin. Seuraavana aamuna ennen uimaan menoa tein kotona uimapuku päällä kokeeksi Kissan selän köyristystä ja Keinuntaa käsien

ja polvien varassa. Liikkeet tuntuivat kangeilta, mutta sain niitä kuitenkin tehtyä. Uimaan mentyäni pääsin välittömästi ensimmäisen kerran kellumisasentoon täysin kivutta. Samoin pystyin myös ensimmäistä kertaa tapaturman jälkeen uimaan selkäuintia ilman kipuja. Jatkoisin liikkeitä muinakin aamuina ja nyt olen pystynyt yli kuukauden ajan uimaan joka päivä selkä- ja rintauintia neopreenihanskat kädessä vastusta antamassa.

Päivittäinen uintiaikani on noin 45 minuuttia. Voin kellua ja uida miten päin vain kivutta. Luonnollisesti oikean käden liikeradat, loitonuus ja ulkokierto ovat korjaantuneet myös kuivalla maalla.

Olemme ystäväni kanssa edelleen hämmästyneitä ja kiitollisia tästä suuresta muutoksesta, minkä Rytmisen liikeharjoittelun liikesarjat kohdallani aikaansaivat. ☺

Rytmisistä liikkeistä kiitollinen
Kangasala