



# Tukea tasapainoon ja asennonhallintaan

Opas avustajalle,  
kun lapsella on  
spastinen diplegia



## Sisällys:

Huomioi aina lapsen jaksaminen  
Harjoitteita lapsen arkeen  
Avustaminen pukemistilanteissa  
Avustaminen leikkitilanteissa  
Avustaminen arjen askareissa



## Huomioi aina myös lapsen jaksaminen

Arki on lapselle helposti ohjelmaa täynnä. Kun lapsella on vamma, voi riski uupumukseen kasvaa esimerkiksi kognition vaikeuksien myötä. Myös kuntoutus tuo arkeen oman lisänsä. Lapsi tarvitsee arjessaan lepotaukoja ja aikuisen tarkkailua, jottei uupumus yllätä.

Merkkejä uupumuksesta:

- spastisuuden lisääntyminen alaraajoissa
- motorisen suoriutumisen heikkeneminen koordinaation, tasapainon ja lihasvoiman lasku
- mielialan muutokset esimerkiksi ärtyisyys, hermostuneisuus ja keskittymisvaikeudet
- kivun kokeminen.

Mikäli huomaat lapsella edellä mainittuja merkkejä, tulee harjoittelua keventää ja lisätä lepotuokioita arkeen.

Suomen CP-liitto on valtakunnallinen vammais- ja erityisliikuntajärjestö ihmisille, joilla itsellään tai läheisellä on cp-vamma, mmc, hydrokefalia, normaalipaineinen hydrokefalia sekä heidän läheisensä.

Kohderyhmäämme kuuluvat myös ihmiset, joilla on motorisen oppimisen vaikeus tai lievempiä motorian vaikeuksia.

Lue lisää:  
[cp-liitto.fi/oppaat](http://cp-liitto.fi/oppaat)



# Harjoitteita lapsen arkeen

Spastinen diplegia on yksi cp-oireyhtymän yleisimmistä muodoista. Sille on ominaista alaraajojen spastisuus sekä siitä seuranneet yksilölliset ryhtimuutokset koko kehossa. Poikkeuksellinen ryhti aiheuttaa tyypillisesti tuki- ja liikuntaelinsairauksien haasteita, joita voidaan ennaltaehkäistä seisoma-asennon ja tasapainon harjoitteilla.

Tämä opas on laadittu lasta avustavalle henkilölle, jotta seisoma-asennon ja tasapainon harjoitukset voitaisiin sisällyttää lapsen päivittäisiin rutiineihin ja näin ennaltaehkäistä uupumisen riskiä. Kun lapsella on vamma, voi arki vaatia enemmän voimavaroja koko perheeltä. Siksi myös monesta eri osatekijästä johtuva uupumus voi olla osa arkea.

Oppaaseen on koottu niitä merkkejä, joita kannattaa seurata harjoittelun yhteydessä uupumisen riskin minimoimiseksi. Harjoitteet on suunnattu alakouluikäisille lapsille, joiden motorinen toimintakyky mahdollistaa itsenäisen kävelemisen ilman apuvälineitä tai niiden kanssa.

Oppaan tavoitteena on olla avuksi lasta avustavalle henkilölle ja keventää arjen kuormitusta erilaisilla arkea tukevilla menetelmillä. Listan sisältämät harjoitteet tukevat lapsen omien taitojen kehittymistä ja auttavat arjen kuormituksen säätelemisessä.

Oppaan ovat koonneet Elina Kiiskinen ja Viivi Pola osana fysioterapiaopintojen opinnäytetyötä Lapin ammattikorkeakoulussa. Lämmin kiitos työstänne!

Helsingissä 8.11.2024.

## **Lue lisää:**

[cp-liitto.fi/arkisujuu](https://cp-liitto.fi/arkisujuu)

[cp-liitto.fi/spastisuus](https://cp-liitto.fi/spastisuus)

# Avustaminen pukemistilanteissa

## 1. Seisoma-asennon tukeminen paitaa pukiessa

Tue lapsen spastista alaraajaa polven sekä ristiselän alueelta niin, että lantio ojentuu ja polviniveleen tulee luonnollinen ulkokierto. Lähde kiertämään polviniveltä ulospäin hieman polven yläpuolelta siten, että varpaat ovat samassa linjassa polven kanssa. Näin aktivoidaan lannerangan ja lantion alueen lihaksia, mikä edesauttaa lapsen tasapainoa ja seisoma-asennon vakautta.



## 2. Paita päälle itse

Lapsi voi hakea tukea seinästä seisoma-asennolle. Liikettä voi haastaa jumppapallon avulla tai seisomalla ilman tukea.

Huomioithan, että lapsi aktivoi alaraajojen lihaksia niin, että polvet tulevat linjaan varpaiden kanssa. Lisäksi lapsen on oleellista aktivoida selän ojentajalihaksia paremman ryhdin saavuttamiseksi.

Lasta voi avustaa tarvittaessa kuten kohdassa 1.



### 3. Seisoma-asennon tukeminen housuja pukiessa

Lapsen seisossa ole polviseisonnassa ja tue lapsen asentoa ottamalla ote molemmista kyljistä niin, että lapsen etukumara ryhti ojentuu suoraksi. Kuvassa lapsi seisoo polvien päällä, mutta kuvituksen taustalla on aikuisia, jotta avustajan asento saataisiin havainnollistamaan ergonomista tukemisasentoa. Ota leveä ote kylkien ja lapaluiden alueelta, jotta sinulla on tukeva ote lapsesta. Mukaile kuitenkin lapsen liikettä, kun hän kumartuu alas nostamaan housuja. Näin autat lasta aktivoimaan keskivartalon sekä ylä- että alavartalon lihasten ja tasapainoelinjärjestelmän yhteistä toimintaa.



### 4. Housut jalkaan itse

Ohjaa lapsi seisomaan selkä seinää vasten, josta lapsi voi hakea tukea seisoma-asennolle. Liikettä voi haastaa laittamalla jumppapallon lapsen selän ja seinän väliin tai seisomalla ilman tukea. Lapsen tulisi aktivoida alaraajojen lihaksia niin, että polvet tulevat linjaan varpaiden kanssa. Lisäksi lapsen on oleellista aktivoida selän ojentajalihasia vakaamman asennon ja ryhdin löytämiseksi.

Seinän tukea voidaan hyödyntää myös avustetuissa tilanteissa.



# Avustaminen leikkitilanteissa

## 5. Istumisen tukeminen

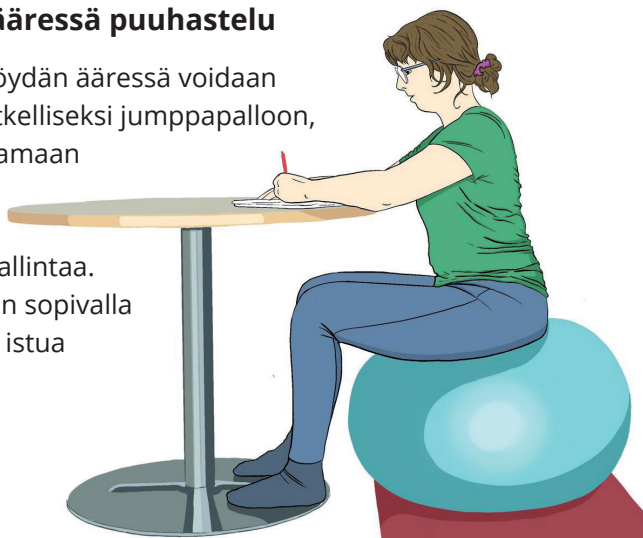
Tue lapsen tasapainoa ottamalla ote lantion seudulta hänen istuessaan jumppapallon päällä. Käsien tulisi ohjata selän asentoa suuremmaksi, parantaen ryhtiä ja sitä kautta vakauttamaan lapsen istuma-asentoa. Jumppapallon tehtävänä on haastaa lapsen tasapainoreaktioita ja kehittää keskivartalon hallintaa. Voit tukea lantion asentoa samalla tavalla myös takaapäin, mikäli lapsi haluaa osallistua peleihin tai leikkeihin niin, että hän tarvitsee tilaa vartalon etupuolelle.



## 6. Itsenäinen pöydän ääressä puuhastelu

Lapsen työskennellessä pöydän ääressä voidaan tavallinen tuoli vaihtaa hetkelliseksi jumppapalloon, joka haastaa lasta harjoittamaan erityisesti ylävartalon ryhtiä sekä lantionpohjan ja keskivartalon lihasten hallintaa. Huomioithan, että pöytä on sopivalla korkeudella, jotta lapsi voi istua hyvässä ryhdissä.

Voit tukea lapsen asentoa lantiosta takaapäin, kuten kohdassa 5 on ohjeistettu.



# Avustaminen arjen askareissa

## 7. Korokkeelle tai askelmalle nousun tukeminen

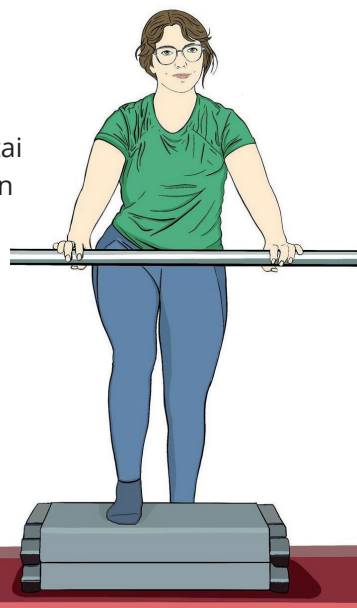
Tue lapsen asentoa tukijalasta hieman polven yläpuolelta ja lähde kiertämään polvea ulospäin niin, että polvi on samassa linjassa varpaiden kanssa. Toinen käsi tulee viedä lapsen vastakkaisen hartian päälle ohjaamaan hartiaa taaksepäin ryhdin parantamiseksi. Tämä saa aikaan keskivartalon ja lantion lihasten aktiivisuuden ja sitä kautta vakauttaa lapsen liikettä askelmalle noustessa.



Mikäli lapsi ei pysty vakauttamaan lantion liikettä, vaihda ylemmän käden paikkaa ja tue edessä olevan alaraajan lantiota sivusuunnassa.

## 8. Korokkeelle itsenäisesti

Lapsi voi ottaa tukea eteen sijoitetusta kaiteesta tai esimerkiksi pöydästä. Huomioithan lapsen polvien asennon sekä keskivartalon aktivoitumisen liikkeen aikana. Lisäksi lantion tulisi pysyä vakaana koko liikkeen ajan ja tätä voi harjoitella askelmalle nousun aikana aktivoimalla pakaralan alueen ja keskivartalon lihaksia.



Tarvittaessa lasta voi avustaa kuten kohdassa 7 on ohjeistettu. Tätä harjoitetta voidaan hyödyntää muun muassa käsien pesussa vessassa tai keittiössä ruokaa laittaessa.

## 9. Ylös tuoilta tuettuna

Ota tukeva ote lapsen käsivarsista ja ota käyntiasento kuvan osoittamalla tavalla. Huomioithan, että lapsen kantapäiden tulisi olla hieman polvien takana, jotta ponnistaminen seisoma-asentoon on helpompi. Myös tuolin korkeudella on merkitystä liikkeen haastavuuden kannalta.

Lähde tuomaan painoasi taaemmalle jalalle, jolloin lapsen tulisi ponnistaa ylöspäin aktivoimalla polven ja lonkan ojentajalihakset.



## 10. Istumasta seisomaannousu itsenäisesti

Lapsi voi ottaa tukea eteen sijoitetusta kaiteesta tai esimerkiksi pöytätasosta. Lapsen tulisi viedä jalat hieman koukkuun, niin että kantapää on hieman polvien takana ja aktivoita keskivartalo, jotta asento pysyisi mahdollisimman vakaana.

Lapsen ponnistaessa ylöspäin, tulisi hänen aktivoita polven ja lonkan ojentajalihakset.

