

# Fysmus - bevegelse til musikk



Ved fysioterapeutene Cecilie Nilsen, Christina G. Andersen og Unn Sandviken, Haukåsen skole



Oslo kommune  
**Bydel Alna**  
Fysioterapitjenesten ved Haukåsen skole

# Haukåsen skole

- Byomfattende spesialskole for elever med nevrologisk betingede vansker og elever med multifunksjonshemming.
- Lokalisert på Haugerud, øst i Oslo.
- Skolen har klasser fra 1.-10. trinn og et videregående tilbud.
- 83 elever fordelt på 12 klasser.
- Seks fysioterapeuter, to ergoterapeuter og musikkterapeut tilknyttet skolen.



# Gruppetrening på Haukåsen skole

- Fysiogruppe
- Turgruppe
- Gågruppe
- **Fysmus for gående**
- **Fysmus for liggende**
- Bassenggruppe
- Kjøregruppe
- Sansegruppe



# Hva er fysmus?

- Fysmus er gruppefysioterapi med musikk, der fysioterapeut og musikkterapeut har samarbeid om et treningsprogram
- Fast og forutsigbart program som lages i starten av skoleåret
- Overordnede målet med fysmus, er trening av motorikk. I tillegg er det et fokus på å lære å kjenne og forstå sin egen kropp gjennom ulike stimuli.
- En fysmusgruppe blir satt sammen av barn med noen av de samme utfordringer og motorisk nivå.
- Musikken understøtter aktivitetene og er med på å gjøre treningen morsom og lysbetont



## Musikkterapeutens rolle

- Musikken bidrar med struktur og understøtter aktivitetene
- Gjør det forutsigbart for barna
- Understreker aktivitetens tempo
- Bidrar til en god atmosfære og stemning
- Understøtter barnas eget initiativ

## Fysioterapeutens rolle

- Velger ut og tilpasser aktivitetene for den aktuelle gruppen.
- Sørger for at aktivitetene gir barna et motorisk løft.
- Veileder personalet i håndtering og posisjonering.
- Rollemodell for ledsagere.



# Ledagers rolle

- Alle barna skal ha med ledsager.
- For barnets del er det ønskelig at det er samme ledsager som følger.
- Gir forutsigbarhet
- God oversikt over aktivitetene
- Kunne balansere mellom å gi nok støtte og samtidig utfordre
- Engasjement, f.eks. viktig å synge og danse med!
- Viktigheten av trygg relasjon med ledsager



# Gående fysmus

## Målgruppe:

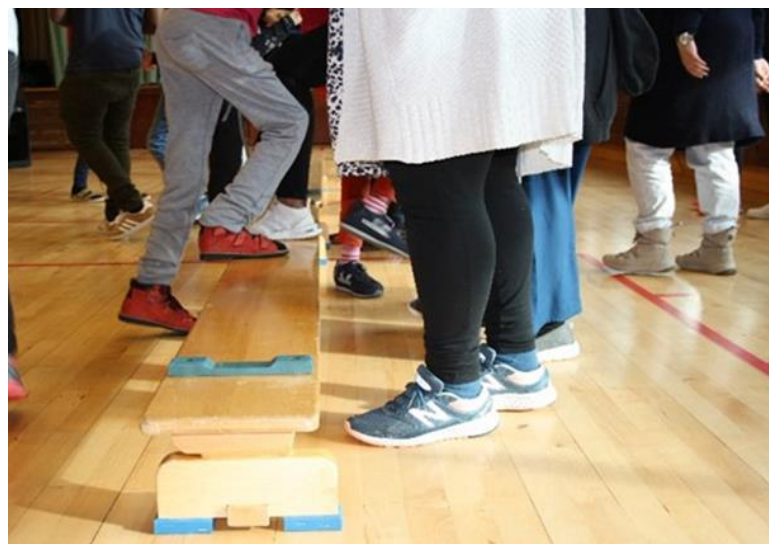
- Gående elever, kan delvis ta instruksjon.

## Hensikt:

- Å gjøre aktiviteter som utfordrer barnas grovmotoriske ferdigheter.

## Fokus:

- Balanse
- Koordinasjon
- Kroppsbevissthet
- Utholdenhet
- Styrke
- Mestring
- Sosialt samspill.



# Oppbygning

## Felles samling med sanger og aktivitet i ring

- Hei til alle barn
- Sanger om kroppen
- Fallskjermlek

## Hoveddel

- Balansebane: krabbe/åle gjennom tunell, klatre over hinder, balanse på benk, rulle, opp/ned fra gulv

## Avspenningsdel

- Massasje og hvile





# Liggende fysmus

## Målgruppe

- Rullestolbrukere som har behov for hjelp til stillingsendringer og gjennombevegelse
- To ulike grupper etter motorisk nivå



## Hensikt

- Lære å kjenne og forstå sin egen kropp i lystbetonte rammer

## Fokus

- Passiv gjennombevegelse av hele kroppen i rygg- side- og mageleie
- Aktive bevegelser ut i fra barnets motoriske nivå
- Kroppsbevissthet
- Bevegelsesglede



# Posisjonering og gjennombevegelse – hvorfor er dette viktig?

## Barn med store funksjonsnedsettelse

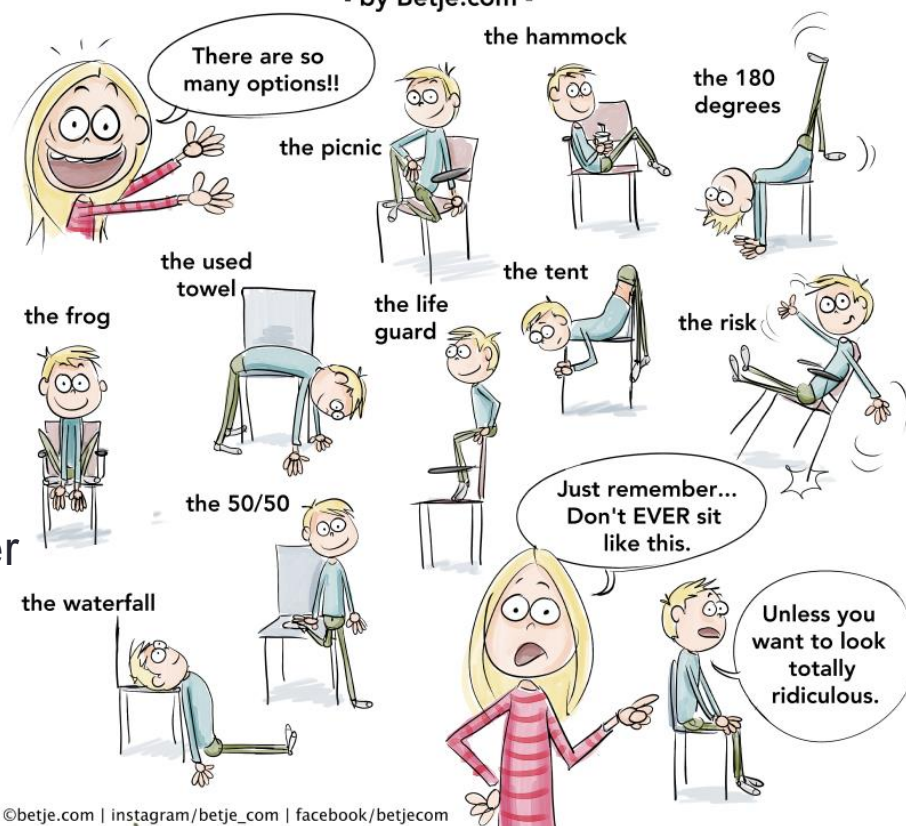
- Ulik grad av muskeltonus
- Nedsatt egenbevegelse og stabilitet
- Vanskelig å endre stilling på egenhånd
- Økt risiko for feilstillinger
- Reduserer funksjon

## Bevegelse og stillingsendringer

- Spastisitetdempende
- Forebygger kontrakturer og skjevstillinger
- Slimmobiliserende
- Økt kroppsbevissthet
- Komfort/velvære

## How to sit when you're a kid

- by Betje.com -



©betje.com | instagram/betje\_com | facebook/betjecom



# Takk for oss!

---

