

Artikel fra fri, lørdag den 1. juli 2006.

To liv i balance.

Øvelse gør mester, og de to tvillinger, Lotte og Katrine, fra Lemvig knokler for at få styr på deres balanceproblemer. Henrik Dons Christensen har fulgt dem på klinikken, hvor de har fundet en løsning på problemerne.

En glasdør går op og ind i klinikken kommer et par ens piger, trækkende med deres mor. -Hej Lise, siger Lotte og Katrine i kor, og hopper op på et par stole foran konsulent Lise Holms skrivebord.

Vi er på Holstebro Syns- og Motorikklinik, en klinik, som arbejder med børn med læsevanskeligheder og motorikproblemer. Tvillingerne Lotte og Katrine har de sidste mange måneder arbejdet med at få styr på læseproblemer og manglende udholdenhed i kroppen.

-Har i trænet jeres øvelser, piger? Spørger Lise Holm, mens pigerne nikker og trækkende svarer ja. -Ej, ikke om fredagen, der går vi til ridning, men ellers hver eneste dag, forklarer Katrine.

Hver fredag går Katrine og Lotte til ridning, som er noget af det bedste i verden - i hvert fald lige for tiden. Her rider pigerne på hestene Mille og Rico. Lise Holm mener, at ridning er rigtigt godt, for her bliver musklerne styrket sammen med balanceevnen.

Enkle øvelser.

Siden efterårsferien har tvillingerne arbejdet med små enkelte øvelser, som skal styrke deres koordinationsevne og øjnenes og kroppens muskulatur. Samtidigt vil det få betydning for deres læseevner, fordi de små muskelgrupper i øjnene, bliver lettere at kontrollere. Netop manglende styring på øjnenes muskler kan føre til vanskeligheder ved at koncentrere sig og lære at læse. For nogle hopper bogstaverne, for andre er teksten en stor plamage. Det kræver disciplin at holde øvelserne ved lige, for en gang om ugen er ikke nok. Det gælder hver dag.

Pigerne kan godt deres ting. En øvelse, der tydeligt minder om en god gammeldags ølstafet uden øl, er blot en af de mange forskellige opgaver, som pigerne blevet skrappe til at holde balancen efter de kraftige rotationer. Lotte tager otte runder om sig selv uden at slingre. Katrine et par færre.

Du vil måske undre dig over, at otte gange er meget, men alene vejen til at nå op til de otte omgange har været lang, men mange har vanskeligheder ved at holde balancen. Det gælder både unge og ældre. Faktisk anslås det, at hver tredje over 65 år er faldet inden for det sidste år.

Sammenhængen mellem fysisk udfoldelse og indlæring er blandt andet dokumenteret i et forsøg, der kørte i Sverige i 1999 under navnet Bunkeflo-projektet, hvor en gruppe elever fra en skole skulle have mere idræt end en anden. Udover at tabe sig og få en bedre fysik, som var meningen med projektet, opdagede man også, at koncentrationen og indlæringen blev bedre, og netop denne teori benytter man på Holstebro Syns- og Motorikklinik. I en tid, hvor for få bevæger sig meget, bliver musklerne ikke stimuleret ordentligt.

Manglende udholdenhed.

Hele historien starter i efteråret. Lotte og Katrines mor, Laila Rydborg, havde i lang tid undret sig over, at børnene havde svært ved at udholde fysiske aktiviteter.

Det kunne tage lang tid at komme hjem fra skole, korte cykelture var anstrengende, og en skovtur kunne knap nok gennemføres uden, at børnene hang udmattende om forældrenes ben, inden turen var halvvejs omme. Samtidigt var pigerne langsomme i skolesammenhæng - både med lektier, men også i undervisningen. -Vi tænkte blot, at det var fordi, de var født en anelse for tidligt, fortæller Leila, mens tvillingerne på skift får tjekket deres reflekser ved at blive strøget blidt over ryggen af Lise Holm. En øvelse som viser, om barnet har svært ved at holde koncentrationen. Det har de ikke længere. - Vi tænkte faktisk ikke at der kunne være en sammenhæng mellem de to ting. Nemlig, at de havde en fysisk langsommelighed, og de havde skolemæssige vanskeligheder. Det viste sig dog hurtigt, at der kunne være en sammenhæng. Katrine, som var den første, der skulle testes hos Lise Holm, havde meget lav tonus i musklerne, som betyder, at det kræver ekstra anstrengelse at bruge musklerne, og dermed også øjenmusklerne ved læsning. Netop den lave tonus er et kritisk punkt for en del børn.

Forinden troede forældrene ellers, at der var behov for briller, men et tjek hos en optiker i Lemvig, som kendte til Holstebro Syns- og Motorikklinik, vidste med det samme, at der var samsynsproblemer. For Katrine gjaldt det, at hun havde dobbeltsyn i læseafstanden og så bogstaverne ligge oven i hinanden.

Pigerne havde endvidere svært ved at stille skarpt og havde desuden problemer med at finde rundt i tekstlinjer på grund af dårlige øjenbevægelser. Det har de stadig svært ved, men i forhold til tidligere, er problemerne minimeret.

-Synsproblemerne er skjulte, fordi børnene sagtens kan se, men de har svært ved at fokusere og skiftes mellem at se på kort og lang afstand, siger moderen.

-Faktisk troede Katrine, at verden var sådan, at man ikke kunne se tydeligt. Gangen efter kom Katrines søster Lotte også med på besøg hos Lise Holm. Hun havde svært ved at læse i et passende tempo.

Forbedringer mærkes.

Da pigerne startede, gik øvelserne ud på at holde fokus på en bold, der svingede i pendulfart over hovederne på dem.

Dengang skulle de med en klap for øjet koncentrere sig om bolden, som svingede fra side til side i 15 sekunder. Efter mange måneders træning kom de op til målet, som er fem minutter på hvert øje. I dag går øvelsen ud på at kigge på bolden, som kredser rundt over hovedet i over et minut. Her er målet også fem minutter på hvert øje.

Øvelserne har også smittet af på lektiearbejdet, som går meget lettere end tidligere. De sidste måneder er der sket markant forbedring i skolen, og lærerne giver udtryk for, at de ser en klar faglig og social forbedring.

-Det er ikke kun skolearbejdet. Der er kommet et generelt overskud, og det ser vi også socialt, for begge er meget bedre til at klare sig, når de er blevet stressede af en opgave, der har været for svær, forklarer Leila.

En øvelse, der går ud på at spejle en figur, volder stadig Katrine en del vanskeligheder, men hun går ikke i sort, som tidligere har været tilfældet.

Når Leila tænker tilbage, ville hun gerne være grebet ind tidligere.

-Hvis vi havde kendt til problemerne for år tilbage, havde det ikke været så krævende og hårdt for Lotte og Katrine i flere sammenhænge, dog er det især i skolesammenhæng vanskelighederne har betydet mest.

Den gyldne nøgle tager tid.

Det halve år med viden om, at pigerne rent faktisk havde fysiske problemer, har langt fra været let. Langt fra.

De første uger var hårde. Ekstremt hårde. Alligevel var det en lettelse at blive afklaret med situationen.

-Lige nu virker det som om, vi har fundet den gyldne nøgle. Vi vidste ikke, at det var noget, der lå så skjult, men gudskelov har vi fundet ud af det. Hver eneste dag når Leila kommer hjem fra arbejde har hun trænet tvillingerne i de øvelser, som pigerne netop nu træner i lokalet. Bolden, der hænger ned fra loftet, svinger rundt, mens pigerne på skift kigger op på den. Nu kan de klare over to minutter.

-Det har taget tid - og det er hver eneste dag. Det kræver et stort forældreansvar. Det er noget, man skal ville, og som voksen må man holde fast, for pigerne siger ikke selv, at det er træningstid, forklarer hun. Derfor må man også være skrap, men pigerne kan også mærke den megen energi.

-Det er virkningsfuldt at holde fast i den daglige træning, for resultatet er synligt for både os som forældre, lærerne, men specielt for pigerne selv. Katrine sagde for nyligt til mig, at det bare var så godt, at vi mødte Lise, fordi hun har hjulpet så meget.

Efter familien i længere tid har kendt til børnenes situation, er de begyndt at se tingene i bredere perspektiv.

-Når jeg tænker på, hvor mange børn, der i dag har læsevanskeligheder, tænker jeg, om nogle af disse børn har samsynsproblemer ligesom vores piger. Vi anede ikke, at der var noget, som hedder samsynsproblemer, og derfor vil vi gerne brede denne viden ud, fortæller Leila Rydborg. Inden pigerne går, er der en tradition, der altid holdes i hævd. Pigerne skal nemlig løfte Lise Holm. Enten når pigerne kommer, eller før de tager af sted. I dag bliver hun også løftet.

-Det går vis bedre og bedre med musklerne, siger hun med et smil, inden hun får sig et par gevaldige flyviture af de stærke piger.

dons@bergske.dk