

# Terapibolden - er genialt legetøj

Bolde har på en eller anden måde en magisk tiltrækningskraft – uanset størrelse - og terapibolden er ingen undtagelse, og er på rigtig mange måder et genialt legetøj.

Jeg har i 10 år haft en terapibold hjemme i stuen. Min datter fik den i dåbsgave – og hun har lige holdt 10 års jubilæum, som hun siger.! Så i 10 år har hele familien (og vores gæster) uanset alder og drøjde gjort brug af den.

Idet hun fik den i dåbsgave, har min datter ikke haft gavn af den de første par måneder – men der hvor jeg ser den positivt anvendt i dag er, at mor og barn (eller far og barn) sidder lige så stille på bolden med sin baby tæt til kroppen, og hopper op og ned. Det man som forældre kan opleve er, at et lille uroligt barn lige så stille falder til ro. Den kropslige fornemmelse barnet får, minder om den der var inde i livmoderen for ikke så længe siden... især de første 1-2 måneder synes det at have god effekt.

Siden hen kan barnet være maveliggende på bolden, og dermed blive stimuleret til hovedløft – eller rygliggende mærke hele sin krop. Barnet kan, når det bliver lidt større, blive placeret siddende på bolden. Faldreaktioner og balancen kan hermed blive stimuleret (6-9 mdr.) Når barnet er selvstændigt siddende og stående/gående kan bolden trilles frem og tilbage og som voksen kan man også lægge modstand på trilleriet, så barnet skal kæmpe for at få bolden af sted. Her stimuleres muskelledsansen og balancesansen. De lidt større børn kan selv lægge sig på bolden og stimulere rygmuskulaturen og stabilitet over arme og skuldre.

Hjemme hos os fungerer den som en ekstra stol både ved spisebordet – men særlig foran computeren er den super. Ved at sidde på bolden stilles der krav til kroppen, så den hele tiden er parat. Kroppen vil formodentlig kunne yde mere foran skærmen ved at blive stimuleret end ved bare at sidde stille...

## ***Men der er også en sidegevinst.!***

Et er barnet, men som sagt, så er det hele familien herhjemme der bruger bolden... Der hvor jeg især synes det geniale kommer ind, er at mor – næsten uanset hvor nem en fødsel er forløbet – har brug for at komme tilbage til det kroppen var en gang, dvs. før graviditeten. Især bækkenet og lænden kan være udsat. Blot det at sidde på bolden og bevæge sig lidt frem og tilbage løsner op for den lidt ømme lænd og øger venepumpen. Når bolden placeres i spænd, dvs. op mod væggen eller i et hjørne, er der rigtig god siddende rygstøtte, når du selv skal tumle med dit barn. Dernæst er den jo oplagt til at komme lidt i form af. Læg dig på bolden og få trænet ryg og mave muskulatur.

## ***Nu bliver jeg lige lidt personlig..!***

Jeg hører nogen sige – jamen vi har ikke plads – og det er da rigtig, den fylder i rummet. Den giver også en dynamik i rummet, en dynamik vi har brug for at arbejde med, for at give de bedste rammer for vores barn. En dynamik der gør os rummelige og fleksible, så barnet føler sig tryk og kropsligt kan udfolde sig.

Et legetøj der på så mange måder får stimuleret kroppen og dens sanser, bør ha' sin plads. Så hvis den fylder for meget, må den ligge oven på sengen eller blive henvist til et hjørne når den ikke bliver brugt – længere er den ikke – så rigtig god fornøjelse.