

TRAKTIONSTESTEN

En god test, men IKKE en øvelse!

Traktionstesten er en god og meget almindelig brugt test til at se på spædbarnets hovedkontrol og dermed kropsstabilitet og aktivering af kropskernen. (I denne artikel tænkes 'spædbarnet' som babyer op til et år - specifikt for artiklens emne 'babyer på over tre måneder'.)

Traktionstesten er også ofte kaldet for 'kranløftet'.

Hvis spædbarnet på over tre måneder har svært ved at tage hovedet med op i traktions-testen, så vil vi som sundhedspersonale gerne igangsætte en intervention, som kan bedre udfaldet på testen.

Som børnefysioterapeut hører jeg relativt ofte fra mødre, at traktionstesten er blevet igangsat som intervention (øvelse/træning) af deres sundhedsplejerske.

I denne artikel ønsker jeg at belyse, hvorfor jeg IKKE anbefaler at benytte traktions-testen som intervention og forklarer det teoretiske grundlag for mere hensigtsmæssige alternativer.

Kropsstabilitet og kropskerne

Som børnefysioterapeut og baby-nørd er jeg meget fokuseret på opbygning af en god stabil kropskerne som fundament i baby-kroppen.

I løbet af den grundmotoriske udvikling opbygger spædbarnet en god stabil kropskerne. Kravene til kropskernen øges gradvist op igennem de motoriske stadier.

Kropskernen udgøres af de skrå- og tværgående mavemuskler i samspil med vores vejtræningsmuskel (diaphragma) og vores bækkenbund.

Når muskelsamspillet omkring kropskernen etableres (forventet omkring de tre måneder) og aktiveres på samme tid, øges trykket i bughulen, og dette øgede tryk udgør det kropslige fundament.

Med udspring i dette kropslige fundament kan spædbarnet opnå hovedkontrol omkring de tre måneder og ligeledes efterhånden begynde at øve igangsætning af kontrollerede bevægelser af arme og ben.

Traktionstesten

Når vi laver en traktionstest/'et kranløft', kigger vi på, om spædbarnet kan holde hovedet i lige forlængelse af kroppen uden at tabe det bagover, som det forventes omkring de tre måneder.

Traktionstesten er en super god test til at se på, hvordan forsidens muskler arbejder i forhold til hinanden og dermed spædbarnets evne til at stabilisere sin kerne.



Lene Raadkjær Jørgensen

Børnefysioterapeut – uddannet fra Esbjerg i 2008

Privatpraktiserende i Esbjerg (www.bornigodbalance.dk)

Uddannet indenfor DNSpædiatri (Dynamisk Neuromuskulær Stabilitet) fra www.rehabps.com

Udgiver af app'en BabyTummel (www.babytummel.dk)

Indehaver af profilen @babytummel på instagram

 BabyTummel app'en hentes nemt via www.babytummel.dk



Spædbarn på fire måneder i en traktionstest. Aktivering som forventet med god aktivering af kropskernen, hovedet tages med op i et mønster, hvor hagen holdes inde, og vi ser benene bøje i 90/90 grader i hofte og knæ.

Ved aktivering af kropskernen vil kropsstammen være stabil, og de dybe halsmuskler (dybe nakkeflexorer) vil have et stabilt udgangspunkt at løfte hovedet med op fra.

Det vil give sig udslag i, at spædbarnet kan tage hovedet med op i et mønster, hvor nakken er i lige forlængelse af ryggen, og hagen holdes let ind mod brystkassen. Nedsat aktivitet i kropskernen vil gøre det sværere at få hovedet med op.

Hvis spædbarnet derimod tager hovedet med op i et bevægemønster, hvor hagen skydes frem, skuldrene løftes, og vi måske endda ser ribben, der stritter, diastase i linea alba (delte mavemuskler) og en mave, der flyder ud i siderne, så er det tegn på, at muskelsamspillet omkring kropskernen ikke er etableret optimalt.

Overaktivitet i ydre bevægelsesmuskler

De store ydre bevægelsesmuskler er de muskler,

som bruges til vores kontrollerede bevægelser. Disse muskler aktiveres i takt med, at der stilles krav til dem. Når nogle spædbørn tidligt fanger aktiveringen af de store ydre bevægelsesmuskler, kan det forårsage, at de ikke får aktiveret musklerne omkring kropskernen.

Hvis vi kigger på de muskulære balancer og forudsætningerne for en god kropsstabilitet, så giver det ikke mening at træne traktionstesten som en øvelse for at opnå bedre kropsstabilitet, da den primært vil facilitere aktivitet i de lige mavemuskler, som er i kategorien 'store ydre bevægelsesmuskler.'

At sætte sig lige op kommer først omkring 4-6-årsalderen

Hvis vi ser på den bevægelse, spædbarnet laver op imod tyngden i traktionstesten, så svarer det til at sætte sig lige op fra rygliggende – det er ikke en fysiologisk naturlig bevægelse, før barnet er omkring 4-6 år gammelt!

NÅR NOGLE SPÆDBØRN TIDLIGT FANGER AKTIVERINGEN AF DE STORE YDRE BEVÆGELSEMUSKLER, KAN DET FORÅRSAGE, AT DE IKKE FÅR AKTIVERET MUSKLERNE OMKRING KROPSKERNEN

Indtil da vil det naturlige bevægelsesmønster være, at barnet vender sig om på siden eller om på maven og skubber sig videre derfra.

Dette er et argument for IKKE at benytte traktionstesten som en øvelse. Det er ganske enkelt ikke en fysiologisk naturlig bevægelse i spædbarnsalderen, og vi risikerer, at de store ydre bevægelsesmuskler (de lige mavemuskler) bliver langt mere aktive og kommer til at tage over for kropskernen.

Intervention

Når vi ser en traktionstest, hvor spædbarnet over tre måneder ikke formår at tage hovedet med op i det hensigtsmæssige mønster, så vil vi gerne igangsætte en intervention for at hjælpe spædbarnet til nemmere at fange muskelsamspillet omkring kropskernen.

Som alternativ til at tage spædbarnet op fra rygliggende går min anbefaling på at efterligne spædbarnets naturlige bevægelsesmønster, når de begynder at arbejde sig op mod tyngden – og det er 'om på siden og op.'

Hvis den voksne griber fat omkring spædbarnets brystkasse og vipper spædbarnet helt om på siden, så vil den måde, spædbarnet arbejder med i bevægelsen op imod tyngden, stille krav til kropskernen, frem for de lige mavemuskler.



Spædbarn på to måneder, som tages op ved først at blive holdt fast omkring brystkassen og blive vendt om på siden og taget op derfra. Billedtekst: Spædbarn på fire måneder, som tages op via 'om på siden og op' – det ses nu, at baby løfter hovedet aktivt op imod tyngden og stiller dermed krav til sin kropskerne.

Det er også yderst relevant at arbejde med nogle motoriske mønstre, som stiller krav til kropskernen.

Her vil jeg fremhæve rygliggende benløft, kvaliteten af arbejdet i maveliggende og kvaliteten af spædbarnets tril fra ryg til mave og det sideliggende hovedløft.

Så... lad os facilitere opbygningen af den stabiliserende kropskerne og tage spædbarnet op i et fysiologisk naturligt bevægelsesmønster.

DERFOR er min anbefaling: Ta' baby op sideværts og undgå at benytte 'traktionstest' som en øvelse. ♥



Her arbejder spædbørn på fire og fem måneder med sideliggende hovedløft for at styrke kropskernen. Spædbarnet på fire måneder får lidt hjælp til det sideliggende hovedløft ved at ligge på en skrå flade.