

MOTORINEN OPPIMINEN ERI IKÄKAUSINA

Motorinen oppiminen ja motoristen taitojen kehittyminen on kokeilun, harjoittelun ja kokemusten avulla läpi elämän jatkuva tapa luoda valmiuksia aistia, reagoida ja toimia kehollisesti.

Varhaislapsuuden motorista oppimista voidaan seurata ja arvioida monesta eri näkökulmasta. Yksi tapa motorisen oppimisen tarkkailuun on arvioida, minkä tyyppisiä motorisia taitoja lapsi on oppinut tai mitkä osa-alueet ovat kehityksessä taka-alalla.

Lantion kehitykseen vaikuttavat erityisesti karkeamotoriset ja havaintomotoriset taidot sekä luonteva proksimodistaalinen linjaus. Nämä edellytykset täyttyvät usein, kun **leikkivä ja liikkuva lapsi vapaasti hankkii luontaisen tuen** liikuntaansa hengityksestä ja keskivartalosta ilman, että sairaudet tai vammat häiritsevät sitä. Jos lapsuuden ja nuoruuden liikuntatavat ja -harrastukset eivät ole olleet luontevia vaan yksipuolisia, maksimitavoitteeseen tähtääviä lajikohtaisia urheilusuorituksia, on vaarana motorisen kehityksen epätasapaino ja lantion luontevan kehityksen jääminen sivuallalle.

Aikuisikään tultaessa herkkyys oppia hidastuu ja oppimista vaikeuttaa jo opittujen, mahdollisesti virheellisten liikemallien taakka. Kiireinen istumatyö, stressi ja puutteelliset liikuntatottumukset vaikeuttavat oman kehon tuntemusta ja lantion hallintaa, minkä vuoksi aikuisten keskikehon ja lantionpohjan motorinen oppiminen aloitetaan usein asennon ja rentouden tunnistamisharjoituksilla ja vanhojen liikemallien tunnistamisella ja poisoppimisella tai uudelleen oppimisella. Kun nämä asiat ovat kehittyneet, siirrytään tavoitteelliseen uusien taitojen harjoitteluun. Lantionpohjan motoristen taitojen oppiminen edellyttää usein lantionpohjaan perehtyneen fysioterapeutin ohjaustapaamisia ja innostumista omaharjoitteluohjelman toteuttamiseen.

Ikäihmisen motorista oppimista heikentävät monet elimistössä tapahtuvat biologiset muutokset elämän mukanaan tuomien häiriöiden ja haasteiden lisäksi. Biologiset muutokset näkyvät mm. aistintoimintojen ja lihasvoiman heikkenemisenä sekä reaktio- ja oppimiskyvyn hidastumisena. Monet elämänaikaiset muutokset, kuten raskausaika ja synnytykset, suuremmat suoliston toimintahäiriöt

ja lantioalueen leikkaukset, näkyvät usein ikääntyneen lantion alueen motorisina häiriöinä. Motoristen taitojen opettaminen oireiselle ikäihmiselle on hyvin haastavaa kokeneellekin lantionpohjan fysioterapeutille.

MITEN OPETTAA MOTORISIA TAITOJA?

Keskikehon opit ja opetusmenetelmät ovat vaihdelleet aikakausien ja asiantuntijoiden mukaan. Viime vuosien tutkimustulokset korostavat lantionpohjan ja hyvän hengityksen yhteistoimintaa keskikehon hallinnan perustana. Käytännön kliinisessä potilastyössä lantionpohjan motoriikan oppiminen edellyttää usein ensin akuutin ongelman, esimerkiksi kivun, hoitoa.

Lantion alueen motorinen oppiminen voidaan kiteyttää oheisen kuvan avulla osavaiheiden muodostamaksi kokonaisuudeksi. Malli lähtee alkutilanteesta, jossa henkilö **herää**, oivaltaa tarpeen tehdä jotakin (tarve voi olla vaikka virtsankarkailu tai lääkirintarkastuksessa todettu lantionpohjan toimintahäiriö). Herääminen johtaa mallissa **havahtumiseen**, jolloin tietoisuus omasta kehon asennosta, lantioalueen jännityksistä, lihasheikkouksista tai toimintahäiriöistä johtaa haluun muuttua. Syntynyt kuva omasta kehosta ja kehon tilasta **motivoi** potilaan muuttumaan. Ennen harjoittelun aloittamista on hyvä muistaa, että vain rentoutunut lihas voi kasvaa ja vain oikeanlainen inhibiitio yliaktiivisissa lihaksissa mahdollistaa oikeaoppisten harjoitteiden toteuttamisen. Toteutuakseen muutos vaatii vielä **resurssien sovittelua**: mistä aloittaa, millä ajalla, milloin, missä, paljonko kerrallaan, yksin vai ryhmässä? Luonteva kehotietoisuus sekä oikein **tehdyt** harjoitukset ja niiden kontrollointi johtavat muutoksiin usein jo muutamien viikkojen kuluessa. Useimmat lantionpohjan lihasten harjoitteluohjelmat ovat varsin armollisia, koska tilavaatimukset ovat vähäiset ja harjoitteluajat lyhyet, vaikka harjoittelua voi olla pitkin päivää useinkin. Tarkemman, yksilöllisen harjoitteluohjelman sisältö selviää lantionpohjan ammattilaisten tekemän arvioinnin perusteella.