

# PIKKUISET KÄDET KÄYTTÖÖN

---

Arjen opas vanhemmille, joiden lapsella on hemiplegia



# SISÄLLYS

---

Lukijalle	4
Oppaan käyttö	5

## Mistä on kyse?

---

Hemiplegia lyhyesti	6
Miten hemiplegia voi näkyä lapsen käden käytössä?	7
Spastisiteetti	8
Kuntoutus- ja hoitomuotoja	9
Miksi on tärkeää käyttää molempia käsiä?	10

## Aina tärkeää

---

Hemiplegiapuolen huomioiminen	11
Tuntotiedon lisääminen	15
Liikeratojen ylläpitäminen	16
Toimivamman käden käyttäminen	17

## Miten toimia arjessa?

---

Arjen merkitys	18
Pukeutuminen	19
Ruokailu	21
Peseytyminen ja muu hygienia	22

## Leikki

---

Leikin merkitys	24
Leikkiminen	25
Ideoita leikkeihin	27

Lähdeluettelo	33
Tekijät	34



## LUKIJALLE

---

Tämä opas on tarkoitettu vanhemmille, joiden pienellä (alle 3-4 -vuotiaalla) lapsella on hemiplegia. Opas tarjoaa käytännön vinkkejä ja konkreettisia ohjeita arkipäivän eri tilanteisiin, joissa lasta voidaan ohjata hemiplegiapuolen käden huomioimiseen ja molempien käsiin käyttöön.

Arjen hyödyntäminen käsien käytön tukemisessa on tärkeää: toistoja kertyy päivittäin, ympäristö on lapselle tuttu ja toiminnat lasta motivoivia. Vanhempi tai muu aikuinen määrittää pienen lapsen ympäristön virikkeellisyyden ja mahdollisuuden kehittää hemiplegiapuolen käden toimintoja.

Vanhemman rooli lapsen arjen toiminnan mahdollistamisessa ja osallistumisen tukemisessa on merkittävä. Parhaimmillaan se näyttäytyy pienelle lapselle leikkinä.

## OPPAAN KÄYTTÖ

---

Opasta voi hyödyntää sairaalan toimintaterapiassa saatujen kotivinkkien kertaamiseen. Sieltä ohjataan kunkin lapsen kohdalla tärkeimpiin oppaan aiheisiin. Tämän lisäksi toimintaterapeutti antaa lapselle yksilöllisiä ohjeita.

Oppaan neuvot toteutuvat parhaiten päivittäisissä tilanteissa ja voivat olla pieniä ja yksinkertaisia muutoksia olemassa olevaan. Oppaan tarkoitus ei ole kuormittaa perheen arkea lisäharjoitteilla vaan mahdollistaa lapsen hemiplegiapuolen käden osallistumista normaaliin elämiseen. Oppaassa esitetyt asiat eivät vaadi tiukkaa seurantaa tai kirjanpitoa, mutta toisaalta ne eivät hoidu itsestään - jonkinlainen keskitie on näissä asioissa valttia. Omalle perheelle sopivan tavan löytäminen on tärkeää.

Opasta ei tarvitse lukea kannesta kanteen, vaan vinkkejä voi poimia sieltä täältä. On kuitenkin hyvä tutustua "aina tärkeää" -osioon (s. 11-17) ainakin ensimmäisellä lukukerralla, jotta lasta helpottavat asiat tulevat huomioiduiksi käytännön tilanteissa.

Terminologiasta tässä oppaassa:

Käsien osalta käytetään nimityksiä hemiplegiapuolen käsi ja toimivampi käsi. Kädellä tarkoitetaan yleisemmissä kuvauksissa koko yläraajaa sormenpäistä olkapäähän; tarvittaessa mainitaan erikseen peukalo, sormet, kämmen, ranne, kyynärvarsi, kyynärpää, olkavarsi ja olkapää.

## MISTÄ ON KYSE?



### Hemiplegia lyhyesti

Hemiplegia liittyy useimmiten cerebral palsy -oireyhtymään (suomeksi aivohalvaus) eli CP-vammaan, jolla tarkoitetaan sikiökautena, synnytyksessä tai varhaislapsuudessa kertavaurion aiheuttamaa jälkitilaa kehittyvän keskushermoston liikettä sääteleviin alueisiin. CP määritellään liikuntavammaksi, mutta muutoksia esiintyy usein myös muis-

sa hermoverkostoissa. Suomessa syntyy vuosittain noin 100-120 CP-vammaista lasta.

Hemiplegian osuus on noin 20-35 % kaikista CP-vammoista. Hemiplegiassa poikkeava lihasjänteys ja liikemallit esiintyvät vain toisella puolella kehoa ja kehon toinen puoli toimii lähes tai täysin normaalisti. Hemiple-

gian yhteydessä esiintyy usein liitännäisongelmia, joihin vaikuttavat aivovaurion laajuus, syntyaikakohta ja sijainti. Yleisimpiä liitännäisongelmia hemiplegiassa ovat oppimisen erityisvaikeudet, epilepsia ja näkökenttäpuutokset.

### Miten hemiplegia voi näkyä lapsen käden käytössä?

Hemiplegiapuolen käden toiminnan kehittyminen on viivästynyt. Alentunut toimintakyky näkyy ja vaikuttaa kuhunkin lapseen yksilöllisesti. Vauvaikäisen lap-

sen spontaani liikehdintä on poikkeavaa, usein epäsymmetristä ja vähäistä. Tällöin lapsi jo hyvin pienenä käyttää aktiivisesti pääasiassa vain toimivampaa kättään esimerkiksi tavoitteluun ja tarttumiseen. Samalla hemiplegiapuolen käsi on usein nyrkistyneenä. Lapsi ei aina hahmota hemiplegiapuolen käden olemassa oloa ja ikään kuin unohtaa sen kokonaan.

Lapsen mielestä toimivammalla kädellä yksikäsitteisesti työskentely voi tuntua helpommalta kuin hemiplegiapuolen käden ottaminen mukaan toimintaan. Lapsi kokee hemiplegiapuolen käden ehkä kömpelöksi eikä hänelle





automaattisesti synny mielikuvaa kaksikäsisistä toiminnoista. Hemiplegiapuolen kädessä saattaa olla poikkeava tunto, jolloin lapsi voi kokea käteen koskemisen epämiellyttävänä tai ei hahmota tuntoaistimusta samoin kuin toimivammassa kädessä. Lapsi ei hallitse hemiplegiapuolen käden voimaa ja motoriikkaa samoin kuin toimivamman käden vastaavissa liikkeissä. Vartalonhallinnan heikkous voi myös vaikeuttaa käsien käyttöä. Spastisuus hankaloittaa myös lähes aina hemiplegiapuolen käden käyttöä. Käden ja aivojen välisen informaation kulku voi myös

vaihdella tilanteen, jaksamisen yms. mukaan – hemiplegiapuolen käden toimintakyky siis myös vaihtelee.

## Spastisiteetti

Spastisuus on poikkeavaa lihaskänteyttä, joka johtuu herkästi aktivoituvasta refleksitoiminnasta. Lihaskänteyks on se vastus, joka on tunnettavissa liikuttaessa rentoa ja kuormittamatonta raajaa. Kun känteyks on lisääntynyt refleksitoiminnan aktivoitumisesta, puhutaan spastisuudesta. Spastisuuden vaikeusaste vaihtelee.

Kun lihakset ovat pitkään spastisia, lapsen saattaa olla vaikeampi tuottaa haluttuja motorisia liikkeitä. Raajan käyttämättömyys voi myös aiheuttaa lihaskänteyksien kohoamista, jolloin puhutaan hypertoniasta. Lapsen vartalon ja pään hallinta kehittyvät keskushermoston kypsymisen ja lapsen spontaanin, monipuolisen liikkumisen myötä. Poikkeava lihaskänteyks vaikuttaa motoriseen kehitykseen. Spastisuus ja spastisuuden hoito ovat aina yksilöllisiä.

## Kuntoutus- ja hoitomuotoja

Hemiplegian oireiden helpotta-

misessa voidaan tässä oppaassa esiteltujen keinojen lisäksi käyttää jokaisen lapsen kohdalla yksilöllisesti harkittuja hoitomuotoja kuten ortooseja eli yksilöllisiä lastoja, elektrostimulaatiota, botox-hoitoa, kirurgisia toimenpiteitä tai lääkehoitoa.

Tutkimusten mukaan ei ole olemassa yhtä yksittäistä tapaa kuntouttaa kättä tehokkaimmin, mutta päivittäinen hemiplegiapuolen käden aktiivisen käytön merkitys on osoitettu. Yleisesti kuntoutusmuotona käytetään esimerkiksi motivoituneen käden käytön menetelmää, joka on kotona toteutettava ja sairaalan toimintaterapeutin ohjaama intensiivinen kuntoutusjakso.



Menetelmässä toimivamman käden käyttöä estetään. Tavoitteena on kahden käden toimintojen helpottuminen arjessa.

Kuntoutus- ja hoitomuodoista päättävät aina hoitava lääkäri ja moniammatillinen työryhmä yhdessä lapsen vanhempien kanssa.

## Miksi on tärkeää käyttää molempia käsiä?

Lapsen toimintakyvyn kannalta on tärkeää, että kädentaidot mahdollistavat tutustumisen ympäristöön tunnustelun, arjen toimintojen ja leikin kautta. He-

miplegiapuolen käden aktivoiminen rohkaisee lasta käyttämään molempia käsiään.

Pienen lapsen kohdalla on tärkeää yrittää vahvistaa kahden käden yhteistyötä: pyritään välttämään sitä, että pelkästään taitavammalla kädellä toimimisesta muodostuu lapselle helpompi toimintamalli. Jos lapsi käyttää toimivampaa kättä enemmän, saa hemiplegiapuolen käsi vähemmän harjoitusta. Se taas hidastaa kahden käden ja hemiplegiapuolen käden taitojen kehittymistä. Vaikka hemiplegiapuolen käsi ei pystyisikään samaan kuin toimivampi käsi on sen käyttöä avustavana kätenä tärkeää tukea jo varhain.



## AINA TÄRKEÄÄ

Tässä osiossa annetaan ohjeita yleisellä tasolla siihen, kuinka hemiplegiapuolen käsi kannattaa huomioida arjen tilanteissa ja miten kättä voidaan valmistella toimimaan niissä mahdollisimman hyvin. Lapselle tulisi jäädä tilanteista onnistumisen kokemus.



## Hemiplegiapuolen huomioiminen

Lapsi, jolla on hemiplegia, tarvitsee tukea ja ohjausta hemiplegiapuolen käden ja kehonpuolen huomioimiseen. Perussääntönä on, että lapsen huomio kannattaa kiinnittää aina hemiple-

giapuolelle. Tämä koskee esimerkiksi esineiden tarjoamista, huomion houkuttelua ja asioiden katselua.

Mikäli esineisiin tarttuminen ei aluksi onnistu hemiplegiapuolen kädellä, aikuinen auttaa otteessa ja tuo leluun keskilinjaan, jossa lapsi saa vaihtaa sen toiseen käteen. Jos lapsi tarttuu hemiplegiapuolelta tarjottuun leluun toimivammalla kädellä, hän joutuu kuitenkin viemään kehon painopistettä hemiplegiapuolelle ja ylittämään kehon keskilinjan.

Kun lapsi istuu, ohjaa lapsen olasta hemiplegiapuolen käsisivartta eteen niin, että lapsi näkee molemmat kädet. Usein lapsi, jolla on hemiplegia, istuu epäsymmetrisesti siten, että vartalon painopiste on kehon toimivammalla puolella. Aikuinen ohjaa lapsen istumaan tuolilla tai sylissä niin, että paino jakautuu tasaisesti koko pepulle. Silloin lapsen vartalon hemiplegiapuolen on helpompi toimia. Isomman lapsen ympäristö on luontaisesti lattialla. Jos lapsi tarvitsee asennolle tukea, niin istu lapsen takana ohjaamassa liikkeitä.



Lattialla ohjaa lapsi tukeutumaan hemiplegiapuolen käteen (sormiin, kämmeneen, käsi- ja olkavarteeseen). Se vahvistaa lihaksia sekä koko käden hahmottamista ja hallintaa. Käteen nojaaminen auttaa myös kämmenen ja sormien avoimen asennon löytymistä. Avoimen kämmenen kautta lapsi saa monipuolisemmin tuntotietoa. Konttausasento on pienen lapsen luontainen asento, jossa tukeudutaan käsiin. Jos kontaten liikkuminen on hankalaa, paikallaan konttausasennossa heijaaminen soveltuu myös hyvin. Myös sivuistunnassa lapsi voi tukeutua avoimeen kämmeneen.

## Käytännön vinkkejä:

- Aseta lapsi pöydän ääreen istumaan niin, että kaikki lapselle mielenkiintoinen tapahtuu kehon hemiplegiapuolella.
- Puhu lapselle hemiplegiapuolelta ja lapsen tasolla, ei ylhäältä päin.
- Ojenna leluja hemiplegiapuolelta. Pyri tarjoamaan leluja eri korkeuksilta ja auta lasta tarvittaessa tarttumisotteessa. Houkuttele kättä ulkokiertoon.
- Auta ja ohjaa lasta tuomaan hemiplegiapuolen käsi mukaan esimerkiksi taputtamiseen tai tarttumaan isoon palloon kahdella kädellä.
- Ohjaa lapsi lattialla tukeutumaan käteen konttausasennossa tai sivuistunnassa niin, että koko kämmen tukee lattiaan, ja kyynärnivel sekä sormet ovat mahdollisimman suorina



## Tuntotiedon lisääminen hemiplegiapuolen kädessä

Kotona on hyvä tehdä tuntotietoa lisäävää toimintaa 1-3 kertaa päivittäin. Lapsi tulee tietoisemmaksi hemiplegiapuolen kädestä ja käsi usein myös rentoutuu. Tuntotiedon lisäämisessä on mentävä lapsen ehdoilla, mutta kuitenkin tuntoa siedättämällä. On tärkeää, että hemiplegiapuolen käteen saa koskea ja sitä liikutella.

### Vibraaminen:

Vibraamiseen saat sairaalan toimintaterapeutilta lapsellesi yksilölliset ohjeet.

Vibran eli paristokäyttöisen "täristimen" käyttöä kannattaa hyödyntää esimerkiksi ennen ruokailua tai pukemista, kun halutaan joko aktivoida kättä osallistumaan kahden käden toimintoihin tai helpottaa käden liikkeitä vaikuttamalla lihasjännetyteen. Esimerkiksi peukalon tyvinivelen vibraaminen rentouttaa monella lapsella kättä ja helpottaa esineisiin tarttumista tai kämmenen avautumista. Voi olla, että lapsi aluksi sietää vibraa-

mista tai käteen koskemista vain muutaman sekunnin kerrallaan. Siitä on hyvä aloittaa ja lisätä aikaa lapsen antamien signaalien mukaan.

Vibralaitteista esimerkkejä ovat terapiakäyttöön varta vasten tarkoitetut vibrat, tärisevät lelut tai vaikka sähköhammasharja. Kättä voi myös täristää tai ravistaa omalla kädellä ilman apuvälinettä.

### Muita keinoja tuntotiedon lisäämiseen:

Käsien yhteen taputtaminen aktivoi tuntotietoa ja auttaa hemiplegiapuolen käden rentouttamisessa. Aikuinen voi auttaa lasta tuomaan hemiplegiapuolen käden keskilinjaan, avaamalla hemiplegiapuolen käden sormia nyrkistä joko ravistelemalla hellästi tai auttamalla peukalo ulos kämmenestä, taputtamalla lapsen käsiä omien käsiensä välissä jne.

Lapsen käsiin puhaltelu, käden kutittelu tai käden hierominen lisäävät tuntotietoa, kuten myös vedellä tai hiekalla leikkiminen. Pehmeitä harjoja, maalaus- tai meikkisiveltimiä tai vastaavia voi





silitellyllä. Jälkimmäisen jotkut lapset kokevat epämiellyttävänä, koska tuntotieto on heikkoa ja kevyt kosketus tuntuu ”epämääräiseltä”. Lapsi ilmaisee oman mieltymyksensä.

## Liikeratojen ylläpitäminen

Venyttelyihin saat sairaalan toimintaterapeutilta lapsellesi yksilölliset ohjeet.

Hemiplegiapuolen kättä on hyvä venytellä usein. Yleispätevä ohje on, että jos lapsi ei kykene itse tekemään tiettyä liikettä tai asentoa, tulee vanhemman päivittäin ohjata siihen liikkeeseen tai asentoon. Lihasten tulee säilyttää pituutensa toimiakseen mahdollisimman hyvin. Venyttelyissä pyritään siihen, että liikelaajuudet säilyvät toimivamman puolen kaltaisina. Mikäli lihaskireyksiä on syntynyt, voidaan niitä pyrkiä vähentämään tehostetulla venyttelyohjelmalla.

Jokaisella lapsella on omanlaisensa pulma käden, ranteen ja käsivarren asennon ja liikkuvuuden kanssa. Pieni lapsi tarvitsee aikuisen apua ja fyysistä ohja-

usta liikkeen löytymisessä. Älä koskaan tee liikettä väkisin, vaan auta lasta käden rentouttamisessa ennen venyttämistä. Vie kuitenkin liike lapsen käden ja sen lihasjänteiden mahdollistamaan ääriasentoon tai lähelle sitä.

Liikeratojen avaamista voi yhdistää myös arjen tilanteisiin. Esimerkiksi käsien pesun yhteydessä ja leikin lomassa tyyppisimpiin liikeratarajoitteisiin saadaan luonnollista venytystä.

## Toimivamman käden käyttäminen

Samalla kun tuetaan hemiplegiapuolen käden osallistumista ja sen kehittymistä avustavaksi kädeksi, tulee toimivamman käden hienomotoriikan kehittymisestä huolehtia. Sen vuoksi lusikka on ruokaillessa aina toimivammasa kädessä. Samoin esimerkiksi kynän ja saksien käyttöä harjoitellaan toimivammalla kädellä.



myös hyödyntää hemiplegiapuolen käden tuntotiedon lisäämisessä.

Aikuisen tulee hyvin herkästi kuunnella lasta. Jos lapsi kokee esimerkiksi vibraamisen tai harjaamisen ärsyttäväksi, tulee tällainen harjoitus siirtää toiseen ajankohtaan tai vaihtaa väline toiseksi. On parempi edetä pienin askelin ja pidentää hoitoaikaa vähitellen lasta kuunnellen ja seuraten. Omasta lapsesta huomaa, onko käteen hyvä koskea reilummin painamalla tai hieromalla kuin hellemmällä

## MITEN TOIMIA ARJESSA?



### Arkitoimien merkitys

Arjen monissa toistuvissa tilanteissa on mahdollisuus huomioida lasta kehittäviä asioita hänelle tutussa ympäristössä ja tutuilla esineillä. Tällaisia ovat esimerkiksi syömis-, pukeutumis- ja vaipanvaihtotilanteet. Pienen lapsen arki ei kuitenkaan ole harjoittelua tai tavoitteellista treenaamista varten. Tärkeää uusien asioiden kokeilussa on, että sekä lapsi että aikuinen ovat virkeitä.

Kannattaa valita usein toistuvia ja lapselle mieluisia tilanteita, joissa aikuisena erityisesti kiinnittää huomiota lapsen hemiplegiapuolen käden käyttöön ja sen osallistumiseen kahden käden toimintoihin. Näitä riittää muutama päivän aikana; ajallisesti puhutaan minuuteista kerrallaan. Jos joku päivä asiat unohtuvat ja ohjaustilanteet jäävät väliin, niin seuraavana päivänä on aina uusi mahdollisuus.

Kaikkea tekemistä on hyvä sanoittaa eli puhua ääneen mitä itse tekee ja mitä toivoo lapsen tekevän. Esimerkiksi: "nyt vieritän sinulle pallon, ota pallo kahdella kädellä kiinni", tai "työnnä käsi oikein pitkälle hihaan".

Kannusta ja kehu lasta paljon. Lasta motivoi toiminnan tavoitteen saavuttaminen, ei niinkään suoritettu liike.

### Pukeutuminen

Aivan pientä lasta voi pukea hoitopöydällä tai lattialla. Lapsen pukeminen sylissä on hyvä aloittaa heti kun se on mahdollista. Kun lapsi kasvaa, kannattaa pukemistilanteissa siirtyä toimimaan niin, että lapsi istuu tai seisoo. Istuen pukiessa jalkojen tulisi ylettyä maahan.

Pukiessa kannattaa hemiplegiapuolen käsi pukea potkupukuun, paitoihin tai takkeihin ensin. Hemiplegiapuolen käsi on usein jäykempi spastisuuden vuoksi ja toimivampaa kättä on helpompi koukistella ja pujotella vaatteisiin. Pukiessa lasta kannattaa kannustaa aktiivisesti osallistumaan esimerkiksi työntämään kättä hihaan.



Riisuttaessa toimivampi puoli kannattaa riisua ensin, jolloin hemiplegiapuolelta vaatteiden voi vetää pois. Riisuminen on pukemista helpompaa. Kannusta lasta riisumaan itse pipot ja myssyt sekä erilaiset käsineet ja rukkaset heti, kun hän siihen kykenee.

Vaikka lapsi ei haluaisikaan osallistua pukemiseen, niin



sitäkin kannattaa harjoitella. Jos arkiameinit ovat kiireisiä sopikaa, että viikonloppuisin lapsi pukee ainakin helpommat vaatekappaleet mahdollisimman itsenäisesti. Pukemisen hankalia kohtia voi lapsen kanssa harjoitella pukemalla nukkea ja sanoittamalla pukemista samalla tavalla kuin

lasta pukiessa. Myös peilistä katsominen saattaa auttaa lasta hahmottamaan kehonkuvaa, kun näkö kompensoi puuttuvaa tuntemusta kehosta. Lapsi voi peilin avulla nähdä, miten kädet liikkuvat ja miten hän saisi korjattua liikerataa toiminnan kannalta hyödyllisemmäksi.

## Ruokailu

Valitse lapsen paikka pöydän ääressä niin, että pöydässä tapahtuvat toiminnot ovat pääasiassa hemiplegiapuolella. Ruokaillessa lapsen on hyvä istua pöytä vasten eikä esimerkiksi sivuttain syöttäjän edessä. Istuma-asennon on oltava tukeva, jotta asento säilyy symmetrisenä ja ryhdikkäänä. Jalkojen alla on hyvä olla tuki. Hyvä, tasapainoinen istuma-asento mahdollistaa ja helpottaa käsien käyttöä. Lapsen hemiplegiapuolen käsi

ohjataan aina pöydälle lapsen näköpiiriin. Ohjaava aikuinen sijoittuu lapsen hemiplegiapuolelle, jolloin lapsi automaattisesti orientoituu sille puolelle.

Ennen sormiruuan syömistä on hemiplegiapuolen kättä hyvä herätellä vibraamalla tai ravistelemalla. Tähän voitte yhdessä keksiä jonkun lorun, laulun tai leikin, josta lapsi tunnistaa tilanteen. Houkuttele lasta poimimaan pöydältä sopivankokoista sormiruokaa hemiplegiapuolen kädellä. Jos pöydältä poimimi-



nen on vielä lapselle liian vaikeaa, voi vanhempi sijoittaa ruuan lapsen käteen ja ohjata liikettä suuhun. Jos käden vieminen suuhun on lapselle hankala liike, lapsi helposti kompensoi liikettä kääntämällä pään tai vartalon asentoa. Pyri niissä tilanteissa ohjaamaan kättä liikeradan sallimissa puitteissa ja tukemaan vartalon asentoa symmetriseksi.

Lasta voi motivoida käyttämään hemiplegiapuolen kättä erikoisherkkujen syömiseen. Sopikaa, että esimerkiksi omenalohkot tai mansikat poimitaan pöydältä aina hemiplegiapuolen kädellä, tai että tikkaria tai maissinaksua pidetään aina hemiplegiapuolen kädessä jne.

## Peseytyminen ja muu hygienia

Pieni lapsi ei peseydy itse, mutta pesutilanteita voi hyödyntää osallistamalla häntä mukaan toimintaan. Käsien pesu on usein toistuva tilaisuus ohjata ranteen ja sormien asentoja ja avata kämmentä aikuisen kämmenien välissä. Käsia pestessä ohjataan molemmat kädet hanan alle.

Kylvyssä lapsen molemmat kädet räiskyttävät vettä tai pitelevät kylpyleluja. Suihkussa hemiplegiapuolen kättä voi suihkutella ja siedättää suihkuntuntemukseen. Hieman isommalle lapselle suihkun voi antaa hemiplegiapuolen käteen ja houkutellessa liikettä käsivarteen. Saunoessa voidaan isomman lapsen kanssa sopia, että löylyä heitetään aina hemiplegiapuolen kädellä tai löylyä heitetään kahdella kädellä. Kuivattaessa ja rasvattaessa voi hieroa kehon hemiplegiapuolta.

On hyvä myös miettiä, mikä helpottaa lapsen osallistumista peseytymiseen. Erilaiset pumpupullot ovat käteviä ja niitä lapsi voi käyttää hemiplegiapuolen kädellä. Pesusienet tai -harjat sopivat hyvin myös hemiplegiapuolen käteen. Hemiplegiapuolen kättä voi käyttää pitelemään hammastahnatuubia tai pitelemään harjaa tahnaa laitettaessa.

Pienen lapsen vaipanvaihtotilanteissa kannattaa lapsen hemiplegiapuolta aktivoida asettamalla mielenkiintoisia kuvia tai muita virikkeitä hemiplegiapuolelle hoitopöytää. Vaippaa kannattaa vaihtaa seisten heti,

kun lapsi siihen kykenee. Potala käynnin harjoittelua voivat helpottaa jalalliset ja selkänajalliset potat. Apuvälineasioissa

sairaalan toimintaterapeutti opastaa perhettä aina yksilöllisesti.



# LEIKKI



## Leikin merkitys

Toiminta, tekeminen, aikuisen näkökulmasta katsottuna "pelkkä leikki", on lapselle arkipäivän taitojen harjoittelua. Leikkiessään lapsi oppii esineiden käsittely- ja toimintatapoja. Leikki voi parantaa lapsen luottamusta itseensä ja omiin kykyihinsä. Leikin pitää aina tapahtua lapsen ehdoilla.

Tärkeää on tuottaa lapselle iloa

ja onnistumisen kokemuksia yhteisen tekemisen kautta. Lapselle leikin perusluonteen tulee olla siitä nauttiminen ja etenkin yhdessä vanhemman kanssa. Jos lapsi hymyilee ja on innostunut, lapsi leikkii ja oppii.

Leikki itsessään motivoi lasta. Etenkin lapselle, jonka vamma vaikeuttaa tai viivästyttää lapsen kykyä olla vastavuoroisessa kontaktissa sosiaaliseen tai fyysi-

seen ympäristöönsä, voi joustava ja leikkisä asenne auttaa häntä onnistumaan haasteellisissa tilanteissa. Tätä lapsi harjoittelee leikin kautta. Pieni lapsi oppii imitoimalla, joten aina kannattaa näyttää itse mallia toivotusta toiminnasta.

Leikkiäkin tärkeämpää on leikkisyys. Itse tekemisen sisällöllä tai "järkevyydellä" ei ole niin suurta merkitystä kuin on vastavuoroisen suhteen ylläpitäminen lapseen sekä vanhemman oma innostus. Leikin varjolla lapsen huomio saadaan kiinnitettyä melkein mihin tahansa, esimerkiksi passiivisten liikeratojen venyttämiseen, painonsiirtoihin tai käden rentouttamiseen.

## Leikkiminen

Pieni lapsi leikkii omilla jaloillaan ja käsillään ja hän hakee niistä tuntoaistimuksia. Varmista, että lapsi tutkii varpaitaan molemmilla käsillään ja vie molempia käsiä suuhun. Jos näin ei tapahdu luontaisesti, ohjaa lapsen hemiplegiapuolen käsi varpaisiin ja suuhun usein.

Ensimmäiset leikit aikuisen kanssa ovat fyysiseen kontaktiin liittyviä (syllissä oleminen ja lapsen helliminen, kutittaminen, silittäminen, nenien koskettaminen, suukottelu); näönvaraisia leikkejä (etäisyyksien vaihtelu lapsen kasvoista, suun liikkeit, piiloutuminen käsien taakse, kielen näyttä-



minen, jne.), sekä äänenvaraisia (laulaminen, hellästi puhuminen, kielellä ja suulla tehtävät äänet, ilman puhaltelu, jne.). Näitä seuraavat strukturoidummat leikit, esimerkiksi lastenlorut ja -laulut, käsien taputtaminen jne.

Pienen lapsen ensimmäiset leikit leikitään aikuisen sylissä tai hoitopöydällä. Lapsen kanssa on hyvä siirtyä leikkimään lattialla heti kun se on mahdollista.

Leikkiessä varmista ja mahdollista, että lapsi (suluissa esimerkki):

- Katsoo aktiivisesti myös hemiplegiapuolelle ja hahmottaa siellä olevia esineitä (lelujen asettelu lapsen hemiplegiapuolelle)
- Käyttää hemiplegiapuolen kättä avustavana kätenä (kun lapsi piirtää toimivammalla kädellä, hän tukee paperin pöytää vasten hemiplegiapuolen kädellä)
- Käyttää molempia käsiä symmetrisesti (pitää kiinni kahdella kädellä isosta pallosta)
- Käyttää erilaisia käden otteita (työntää seisomakärryä, vierittää marmorikuulia, puristelee muoviluvahaa jne.)



## Ideoita leikkeihin

### Kahden käden toimintoja tukevia leikkejä ja puuhia

- soittimet: marakassit, tamburiini, rytmimunat, rummuttaminen kapuloilla tai käsin jne.
- isot palikat; duplot; palikat, joissa kierretään ruuveja, muttereita tms.
- korkkien ja kansien avaamiset, erilaiset lastausleikit, sisäkkäiset tynnyrit, jotka kootaan ja puretaan
- vasarointilauta
- muoviluvaha: pötkön pyörittely, rullaus, kaulinta, letitys yms.
- työntökärryjen tai kottikärryjen työntäminen
- nuken hoitaminen, pukeminen, riisuminen, rattaissa työntäminen
- kotileikit: ruoanlaitto ja syöminen, kaupassa käynti jne.
- isojen helmien pujottaminen naruun
- sormivärit, paperin repiminen suikaleiksi ja niiden liimaaminen ym. askartelu
- lasten lumikolan työntäminen/vetäminen, lapiointi pitkävartisella lapiolla, hiekkaleikit
- keinuminen, erilaisilla "mopoilla ja hevosilla" ajelu ja ratsastaminen
- juna- tai autoratojen kokoaminen tms.
- kauko-ohjattavat autot, yms. (ohjain hemiplegiapuolen kädessä, toimivampi käsi ohjaa)
- leipominen: taikinan muotoilu, rullailu, käsissä pyörittely, piparien painaminen muotilla joko molemmilla käsillä tai hemiplegiapuolen käteen nojaten
- perunoiden "peseminen": lapsi pyörittelee perunoita vedessä molemmilla käsillä tai hemiplegiapuolen kädellä astiaa tukien
- kiipeilytelineet, renkaissa roikkuminen, kengurupallolla pomppiminen

## Koko kehon symmetriaa ja vuorovaikutuksellisuutta tukevat leikit

### Vauvattaminen:

Vauvattaminen on pienen vauvan kanssa motorisen liikkeen tuottamista vuorovaikutuksen kehittymisen tueksi. Vauvan ollessa selinmaakuulla vie molempia käsiä sivulle ja yhteen ("halausliike"), vuorotellen käsiä kohti kattoa, tee käsillä perhosliikettä, tuo vauvan polvia vuorotellen kohti vatsaa. (Esimerkiksi Väestöliiton nettisivuilta löytyy aiheesta ohjevideo).

### Piilo- ja kukkuuleikit:

Mene "piiloon" omien käsien taakse tai yllätä vauva tyynyn takaa sanomalla "Kukkuu!"

### Sifonkihuvileikki:

Kutittele vauvaa huivilla tai peitä vauva huivin taakse pieneksi hetkeksi kokonaan.

### Mittarimatoleikki:

Vanhemman sormet kulkevat lapsen keholla mittarimadon tavoin, samalla sanoittaa "mittarimato mittaa kättä - kuinka pitkä se onkaan"; mittarimato kulkee kehon eri osiin.

### Kääretorttuleikki:

Lasta rullaillaan edestakaisin lattialla "näin leivotaan kääretorttua", lasta silitetään käsin "nyt levitetään hilloa", lasta kosketellaan sormenpäillä "nyt sirotellaan sokeria".

### Nuotanveto/ soutaminen:

Jalkapohjat vastakkain tai lapsen kanssa haaraistunnassa sylikkäin. Voi lisätä lorun:  
"Vedetään nuottaa, saadaan kaloja,

kissalle kiisket, koiralle kuoreet,  
isot kalat syödään, pienet kalat myydään"

### Eläinleikit:

Matkitaan lattialla konttausasennossa kissaa, koira, lehmää, ponia, leijonaa, dinosaurusta jne.

### "Autolla" ajaminen:

Sylkkäin istuen pidetään kiinni "ratista"; kurvaillaan ja kallistellaan molemmille puolille, jarrutellaan ja lähdetään liikkeelle eteen sekä taakse.

### Palloleikit:

Pallolla voi leikkiä istuen, seisten tai maaten. Palloja voi heittää, ottaa kiinni, vierittää, kantaa ja pompottaa. Pallolla voi myös hieroa lasta. Erikokoiset pallot vaativat erilaisia otteita. Palloja on saatavilla monista eri materiaaleista ja on palloja, joiden pinnassa on koloja, jolloin lapsen on helpompi tarttua niihin. Kokeile myös ilmapalloja. Pallolla voi keilata kumoon esineitä, joiden pystyyn nostamisessa hyödynnetään kahta kättä. Pienen pallon heittelyä voi harjoitella hemiplegiapuolen kädellä - silloin harjaantuu myös voimansäätely ja etäisyyksiensä arviointi. Aluksi heittäminen vaatii avustamista.

## Katselupuuhut

Pehmeät kangaskirjat ja pyyhkimistä kestävät muovikuvakirjat ovat hyviä ensikirjoja pienelle vauvalle. Hieman isompien lasten suosiossa ovat kuvakirjat, joissa on esimerkiksi eläimiä, ajoneuvoja ja kodin tarvikkeita, kuten huonekaluja ja astioita. Kun lapsen motoriikka kehittyy, luukkukirjat, tunnusteltavat kirjat sekä kirjat, joita painellessa tulee erilaisia ääniä ovat lapsesta usein kiehtovia. Houkuttele lasta painamaan nappeja tai tukemaan kirjaa hemiplegiapuolen kädellä.

Tablettitietokoneella pelaaminen tai kuvien katselu on yleensä kaikkien lasten suosiossa. Isomman lapsen kanssa voi sopia, että tiettyjä

pelejä pelataan vain hemiplegiapuolen kädellä. Pienen lapsen tabletitietokoneen käyttöön kannattaa valita kuori, joka kestää iskuja, suo-  
jaa näyttöä ja josta lapsen on helppoa saada tukeva ote.

## Laululeikit ja lorut

Laulujen ja lorujen tahdissa voi taputella sekä omaa että leikkikave-  
rin kehoa. Loruilla voi myös rytmittää arjen toimintoja vaikka puke-  
misessa tai ruokailutilanteissa. Lorujen käyttö mahdollistaa lapselle  
tilanteen ennakkoinnin ja tilanteeseen rakentuu lapselle ja aikuiselle  
yhteinen huomion kohde. Kehittele omaan tyyliin sopivia loruja alla  
olevaan tapaan.

### Pukemisessa ja riisumisessa loru voi olla avuksi:

Missä on Kallen oikea käsi – hups se meni hihaan.  
Missä on Kallen vasen käsi – hups se meni hihaan.  
Missä on Kallen oikeat varpaat – laitetaan niihin sukka.  
Missä on Kallen vasemmat varpaat – niihinkin sujautta sukka.  
Hyvä Kalle Hyvä Kalle nyt saa taputtaa.  
Hyvä Kalle Hyvä Kalle nyt saa taputtaa.

### Perinteiset käsilorut ovat käden tuntoa hyvin akti- voivia:

#### Harakka huttua keittää

Hoetaan runoa ja tehdään liikkeit:  
"Harakka huttua keittää, hännällensä hämmentää" - Hämmennetään  
sormella lapsen kämmentä.  
"Nokallansa koittelee, vieraitansa oottelee" - Koputetaan sormen-  
päällä kämmeneen.  
"Antaa tuolle, antaa tuolle, antaa tuolle, antaa tuolle" - Annetaan puu-  
roa neljälle sormelle.  
"Eipäs tuolle riittänytkään" - Osoitetaan viidettä sormeä.

"Lähtee vettä hakemaan, missä kaivo, missä kaivo?" - Aikuisen sormet  
lähtevät kohti lapsen kainaloa.

"Tuolla kaivo!" - Lapsen kainaloa kutitetaan.

#### Hiiri keittää puuroa

Hoetaan runoa ja tehdään liikkeit:  
"Hiiri keittää puuroa" - Etusormella hämmennetään kämmenenkup-  
pia.  
"Antaa tuolle" - Annetaan peukalolle (puristetaan sitä).  
"Antaa tuolle" - Annetaan keskisormelle.  
"Antaa tuolle" - Annetaan nimettömälle.  
"Loput viekin varastoon" - Aikuisen sormet kulkevat käsivartta pitkin  
lapsen kainaloa kutittamaan.  
Leikki alkaa alusta ja tällöin nimetön jää ilman. Seuraavalla kerralla  
keskisormi jää ilman, sitten etusormi ja viimein peukalo.

#### Sormiperhe:

(Peukalo) Tässä isä ihana  
(Etusormi) Tässä äiti valoisa  
(Keskisormi) Tässä veli pitkä mies  
(Nimetön) Tässä sisko senpä ties  
(Pikkurilli) Vihdoin viimeiseksi jää  
Perheen pienin pörröpää (samalla pörrötetään lapsen tukkaa)

## Ulkoleikit

Luonto on sekä pienelle lapselle että vanhemmalle rentouttava ym-  
päristö ja sieltä löytyy paljon mahdollisuuksia käsien aktiiviselle käy-  
tölle. Luonto on myös pullollaan ilmaisia erilaista tunteetietoa tarjoavia  
esineitä. Kuten hiekkalaatikolla leikkiminen, erilaisten materiaalien  
käsittely saattaa vaatia pientä siedättämistä. Lapsen käsiin voi antaa  
tunnusteltavaksi kävyn, havunoksan, tuoksuvan kukan, sileän kiven  
tai sammalta. Lapsi saattaa nauttia saadessaan kokeilla käsillään ja  
toki varpaillaankin hiekkaa, savea, multaa tai vettä.



Luonnon elementeillä voi myös sormimaalata kallioon tai painaa savisia kämmenenjälkiä kiviin. Erikokoisilla kepeillä leikkiessä lapsi harjoittelee erilaisia tarttumisotteita ja esineistä irtipäästämistä. Kivien heittäminen veteen on monista lapsista mukavaa. Epätasainen maasto voi houkutella isompaakin lasta konttaamaan ja tukeutumaan hemiplegiapuolen käteen.

Toivottavasti opas on hyödyksi arjen puuhissa ja auttaa tuottamaan iloisia yhteisiä hetkiä lapsesi kanssa!

## LÄHDELUETTELO

---

Eliasson, Ann-Christin (toim.). Improving hand function in children with cerebral palsy: theory, evidence and intervention. MacKeith Press. Lontoo, 2008.

Eliasson, Ann-Christin - Holmefur, Marie 2014. The influence of early modified constraint-induced movement therapy training on the longitudinal development of hand function in children with unilateral cerebral palsy. *Developmental Medicine and Child Neurology* 57. 89-94.

Kiviranta, T. - Sätilä, T. - Suhonen-Polvi, H. - Kilpinen-Loisa, P. - Mäenpää, H. Lapsen ja nuoren hyvä kuntoutus. Suomen lastenneurologinen yhdistys: kuntoutussuositus 2015. Verkkodokumentti.

Pihko, Helena - Haataja, Leena - Rantala, Heikki (toim.). Lastenneurologia. Duodecim, Helsinki. 2014.

Shepherd, Roberta B. (toim.). Cerebral Palsy in Infancy. Targeted activity to optimize early growth and development.

Churchill Livingstone Elsevier. Edinburgh. 2014.

Sakzewski, Leanne - Ziviani, Jenny - Boyd, Roslyn N. 2014. Efficacy of upper limb therapies for unilateral cerebral palsy: a meta-analysis. *Pediatrics* 133 (1). 175-204.

Whitecomb, Deborah A. 2012. Attachment, occupation and identity considerations in infancy. *Journal of Occupational Science* 19 (3). 271-282.

MLL vanhempainnetti: <http://www.mll.fi/vanhempainnetti/>

Väestöliiton vauvatusvideo: <https://www.perheikka.fi/videoet/lapsi-perheessa/vanhemmuus/mita-on-vauvattaminen/>

Suomen CP-liitto: <http://www.cp-liitto.fi/>

Haastattelut opasta varten: FT Riitta Jaakkola, TT Susan Laine, TT Laura Lievonen, TT Sari Korhonen ja FT Kaisa Saarinen.

# TEKIJÄT

Tämä opas on koottu keväällä 2016 osana Kati Tammivuoren Metropolia ammattikorkeakoulun toimintaterapian koulutusohjelman opinnäytetyötä. Opas on laadittu yhteistyössä HYKS lastenneurologian toimintaterapeuttien kanssa. Opinnäytetyö kokonaisuudessaan löytyy osoitteesta theseus.fi.

# Muistiinpanoja

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

