

BØRNS MENTALE SUNDHED

- i et fysioterapeutisk perspektiv



Pernille Thomsen,
Social-pædiatrisk fysioterapeut
Master i sundhedspædagogik
Indehaver af Pernillefys.dk

I 2013 blev jeg ringet op af børnepsykolog Charlotte Bjerregaard, der fortalte at hun sad med en masse børn med ondt i maven, dårlig søvn, hjertebanken, uro, kvalme, vanskeligt ved at koncentrere sig og kontrollere følelser.

Hun spurgte, om jeg ikke kunne gøre noget – da mange af børnene ikke orkede at tale mere om det, eller bare havde brug for at forstå, hvad der foregik i kroppen.

I 2013 var der ikke mange, der brugte ordet stress og børn i samme sætning, men det vi så, var børn og unge med det, vi kan kalde stress-symptomer; ondt i maven, ondt i hovedet, dårlig søvn, kvalme, indre uro, hjertebanken, nedsat koncentration og nedsat evne til at regulere følelser.

Da vi gik ud mere offentligt og italesatte, at vi mente at mange børn var begyndt at lide af stress, røg vi ind i lidt af en shit-storm. Mange mente at det var alt for voldsomt at bruge ordet stress og børn i samme sætning. Nu 10 år senere, kan vi nærmest ikke undgå at høre om børn og mistrivsel i samme sætning.

Ordet stress er vi ikke så glade for, for hvad dækker det egentligt over? Vi vil hellere bruge ordet, et overbelastet nervesystem, for det er det, vi ser.

Da jeg startede med at sætte fokus på børn og overbelastede nervesystemer i 2013, vidste jeg ikke særligt meget om det autonome nervesystem, sympaticus og parasympaticus og HPA-aksen. Jeg vidste ikke så meget om hjernen, og de neuroanatomiske og neurofysiologiske konsekvenser et nervesystem på overarbejde har.

Men det ved jeg heldigvis meget mere om nu og jeg har fundet min fysioterapeutiske vej ind i behandling og forebyggelse af overbelastede nervesystemer hos børn og unge.

Vejen går gennem at forstå det autonome nervesystem i et bio-psyko-socialt perspektiv.

Med det mener jeg, at når vi gerne vil hjælpe børn i bedre trivsel, eller bedre forudsætningerne for trivsel, skal det ses i et bio-psyko-socialt perspektiv, hvor bio-delen er den del, jeg er skarpest på.

At se trivsel i et bio-psyko-socialt perspektiv betyder, at trivsel kan mærkes i kroppen.

Hjertet banker, man kan få kvalme, maven gør ondt, hovedet gør ondt og man sover dårligt om natten. Alt sammen noget, der har afsæt i det autonome nervesystem, via adrenalin, nor-adrenalin og kortisol.

Trivsel afhænger også af, om du føler dig glad, mestrer livet, har god selvtillid og godt selvværd, psyko-delen. Og så afhænger trivsel af den kontekst du befinder dig i; skolen, hjemmet, familien, håndboldklubben osv.

Hvis vi gerne vil hjælpe børn i bedre trivsel, eller forbedre forudsætningerne for trivsel, skal vi have et blik på alle 3 dele, derfor arbejder jeg tæt sammen med Charlotte, som er børnepsykolog og familierne. Jeg er ofte med til netværksmøder, eller mødes med de andre tværprofessionelle kollegaer, der er rundt om barnet.

Jeg har valgt at have en meget tydelig neurofysiologisk tilgang, og er ret insisterende på at være fys. Med det mener jeg, at jeg hele tiden prøver at forklare barnets symptomer og adfærd ud fra neurofysiologien. Jeg kalder det fysio-edukation. Både forældre, lærere og selvfølgelig barnet selv skal forstå, hvorfor det er svært at sove om natten, hvorfor man sagtens kan have ondt i maven hver dag, eller have så meget kvalme, at man er bange for at kaste op.

Jeg lærer familierne og barnet om nervesystemet, og om psykosomatik i et neurofysiologisk perspektiv,

Jeg lærer dem, hvordan det du oplever – psyko – påvirker dine tanker, der sætter gang i amygdala. Amygdala tænder hypothalamus, der sætter gang i både det sympatiske nervesystem og HPA-aksen. Dette medfører at adrenalin, noradrenalin og kortisol udskilles i kroppen. Adrenalin og noradrenalin kan man mærke, det sætter gang i organerne, undtagen i mavetarm-systemet. Det er helt ok at amygdala tænder, men den skal bare ikke være tændt hele tiden, hver dag, i ugevis, så får det konsekvenser for kroppen. Konsekvenserne er, at blodtilførslen nedsættes til frontallapperne, de eksekutive funktioner forringes, og evnen til at mentalisere forringes. Amygdala vokser og bliver stærkere, reagerer hurtigere og kraftigere. Hippocampus fungerer dårligere og i værste fald skrumper den. Blodtilførslen til mavetarmsystemet forringes, og man får ondt i maven.

Vi prøver sammen at finde ud af, hvad der starter reaktionen i amygdala (det psyko-sociale) og så lægger vi en plan for, hvordan vi skal få hippocampus til at vokse gennem fysisk aktivitet (udskillelse af Brain derived neurotrophic factor), have det sjovt (udskille dopamin, endorfin og serotonin), bruge massage og berøring (udskille serotonin, oxytocin og nedsætte produktionen af kortisol), samt prøve med lidt vejrtrækning og aktivere parasymphaticus. Alle kommer hjem med en lille 'søheste-recept', hvor alt det vi har aftalt står. Grunden til det hedder en 'Søheste-recept' er, at hippocampus betyder søhest på græsk. Forskning peger på at hippocampus fungerer dårligere, og i værste fald skrumper, når det sympatiske nervesystem har været aktivt over en længere periode. Kortisolen der udskilles virker toksisk på blandt andet hippocampus. Derudover nedsættes blodtilførslen til frontallapperne og amygdala aktiveres hurtigere og kraftigere. Derfor skal 'Søhesten fodres' gennem det jeg kalder søhestemad – der involverer fysisk aktivitet, massage, berøring og vejrtrækningsøvelser. Alt sammen aktiviteter, der samlet set søger at udskille serotonin, endorfin,

dopamin og BDNF, samt en del der påvirker det parasympatiske nervesystem.

For mig er det helt essentielt at være fysioterapeut, at have et meget klart blik for den neurofysiologiske påvirkning, samt være helt bevidst om, at min indsats kun virker, hvis den komplimenteres med den psykosociale indsats. Det er ligegyldigt at lave sjov søhestemad, hvis barnet stadig mobbes massivt i skolen.

Så det er den behandlende del, hvor jeg virkelig mener, at vi som fysioterapeuter har en meget vigtig og helt essentiel rolle.

Men så er der hele den forebyggende og sundhedsfremmende del, der hvor vi arbejder med forudsætninger for trivsel. Der synes jeg virkelig, vi har en vigtig rolle. Jeg er ofte ude og undervise pædagoger, lærere, dagplejere og sundhedsplejersker i, hvordan de kan spotte de fysiologiske tegn på mistrivsel, og hvordan vi gennem fysisk aktivitet, glade og trygge relationer, berøring og nærvær påvirker børnenes nervesystemer i en positiv retning. Vi bedrer forudsætninger for trivsel og forudsætningerne for læring.

Jeg mener, at vi både er super relevante i det forebyggende og behandlende arbejde, men som mange forældre siger, når de kommer til mig; 'Jeg vidste ikke, jeg skulle gå til en fys, når mit barn har skoleværing'. Men når vi får talt om nervesystemet, hvad der tænder det, og hvordan vi kan hjælpe barnets nervesystem, så giver det rigtig god mening. Og familierne er simpelthen så glade for, at de kan gøre noget, Søhestemad for fuld udblæsning.

Hvis vi som faggruppe skal mere ind på dette felt, og det synes jeg vi skal, er det nødvendigt at vi har helt styr på vores neurofysiologi, da det er her, vi gør en forskel. Vi skal kunne tale vores fysioterapeutiske sprog, klinisk ræsonnere og lave indsatser, der rammer ind i neurofysiologien.

I bund og grund handler det om at have det sjovt, få pulsen op, rolig og nærværende berøring og en solid relation, og for mig er det essensen af fysioterapi.

