

# Spädbarnsmassage påverkar barnets reflexer och motorik

**J**AG ÄR FÖRSKOLLÄRARE, specialpedagog med inriktning på barns motorik, reflexpedagog och instruktör i spädbarnsmassage. På förskolor föreläser jag samt arbetar med handledning för personal och barn gällande barn som behöver stöd med sin motorik. Jag håller föreläsningar i föräldragrupper på BVC och pratar om spädbarnets rörelseutveckling och varför det är viktigt att barnen får tillfällen att vara på golvet och röra på sig.

En dag i veckan arbetar jag på "Alla sinnen" med mottagning i Stockholm och Mariefred. "Alla sinnen" tar emot familjer vars barn och ungdomar har inlärnings- och koncentrationssvårigheter och behöver stöd i sin motoriska utveckling. Vi arbetar med sensomotorisk rörelseträning. Många av dessa barn tar in för mycket ljud eller har svårt att sortera ljudinformationen. Vi arbetar enligt **Kjeld Johansens** metod Auditiv diskriminations träning.

## Vad är en reflex?

De flesta reflexerna uppkommer i fosterstadiet. Efter födelsen hjälper de barnets utveckling, från att lyfta huvudet till att rulla, åla, krypa, sitta och gå. Finns de kvar när barnet växer hindrar de en mera mogen rörelseutveckling och samspelet mellan våra sin-



**Annika Haglund**  
Instruktör i spädbarnsmassage,  
reflexpedagog, specialpedagog  
annika.haglund1@comhem.se



Foton: Siw Jonsson

nen. Det är ofta en av pusselbitarna när barnen har svårt att koncentrera sig i förskolan och skolan.

Mina kunskaper i ämnet har jag dels fått på kurser med **Svetlana Masgutova** som är rysk doktor i utvecklingspsykologi, föreläser i hela världen men mest verksam i USA idag, dels av **Harald Blomberg** som är läkare och arbetar med rytmisk rörelseträning, där man repeterar spädbarnets rörelser.

När jag gick utbildningen till instruktör i spädbarnsmassage insåg jag hur mycket vi stimulerar de så kallade spädbarnsreflexerna när vi ger barnen massage. Vi pratar om massagens alla fördelar som stimulering av alla sinnen, ögonkontakt, lugn och ro, anknytning, avslappning, lära känna, förstå och besvara barnets kroppsspråk. Vi aktiverar också många spädbarnsreflexer i massagen. Massagestrykningarna hjälper till att integrera dessa reflexer så att mera mogna rörelser kan ta över.

Reflexerna aktiveras och integreras också när barnet rör på sig. Idag ligger många barn mycket på rygg, fastspända i vagnar och bilstolar och får inte den rörelsestimulans som deras kroppar behöver.

När vi masserar benen stimulerar vi också led- och muskelsinnet, det kinestetiska sinnet och det går signaler genom hela kroppen upp igenom nervbanorna och skapar nya kopplingar i hjärnan.

Fotmassagen stimulerar gripreflexerna i tårna och Babinski-reflexen. När vi stryker med tummarna över fotsulan och när vi promenerar med tum-tryck under fötterna aktiverar vi rörligheten i fötterna. Tå-massagen aktiverar gripreflexen och hjälper till att integrera den. Finns den kvar blir det svårt att stå stadigt



*Uppmuntra gärna föräldrarna att gå spädbarnsmassagekurs och att fortsätta med massagen efter avslutad kurs. Barnen behöver denna beröring och stimulans hela uppväxttiden!*



*Indiska och svenska mjölkningen på armarna stimulerar led- och muskelsinnet precis som på benen.*

och få en bra rörlighet i fötterna. En del barn har runda fötter och har kvar gripreflexerna i tårna och då kan det vara svårt att få på sig skor.

Babinskireflexen är aktiv under barnets två första år. Om man drar med tummen på ytersidan av foten på ett litet barn vrids foten och de spretar med stortån. Vi hjälper till att integrera reflexen när vi arbetar med de pulserande trycken vid främre trampdynan under tårna och pulserande tryck framför hälen. Nöter barnet skorna inifrån kan man misstänka att det har babinskireflexen kvar. Varje gång barnet tar ett steg åker stortån ofrivilligt upp.

När vi stryker över fotryggen stimulerar vi fotens rörlighet upp och ner och när vi gör vristcirkel stimulerar vi rörligheten i foten så att barnet lättare kan rotera på foten. Rörligheten i foten är bland annat väldigt viktig när vi ska lära oss att simma så att vi kan trycka ifrån med fötterna när vi gör bentagen.

Alla korsrörelser stimulerar kopplingen mellan höger och vänster hjärnhalva. Massagen över bröstet, när vi gör fjärilen och rör ena handen diagonalt över barnets bröst, aktiverar dessa korskopplingar i hjärnan. När vi masserar armarna börjar vi med att stryka med fingrarna i armhålan utifrån och in, de viktiga lymfkörtlarna får massage men också en muskel som ofta är väldigt spänd sedan barnet har legat trångt i livmodern får massage. Är den spänd kan den hindra rörligheten i armarna och axlarna. Den muskeln får också träning när barnet ligger på mage och lyfter huvud och armar.

Indiska och svenska mjölkningen på armarna stimulerar led- och muskelsinnet precis som på benen.

Fingrarnas gripreflexer aktiveras vid handmassagen då vi rullar varje finger mellan tumme och pekfinger. Det gäller att få balans mellan att böja och sträcka fingrarna så att barnet kan hålla lagom hårt i pennan när det ska börja skriva. När barnet kryper och sätter i hela handen i golvet integreras gripreflexen.

Liksom strykningarna på ovansidan av foten aktiveras rörligheten i handleden när vi stryker på handens ovansida. Handcirkelarna stimulerar också rörligheten. Kram- och glidstrykningarna masserar musklerna och får dem att slappna av och rulla armarna vilket



hjälper barnet att slappna av i axlar och armar.

Hela massagen och särskilt sammanknytning, när vi gör en enda stor strykning från axlarna till bröstkorgen och över magen, benen och ner till fötterna, knyter samman hela kroppen och stärker barnets kroppsuppfattning, var vi börjar och slutar.

Ansiktsmassagen aktiverar en massa små muskler i ansiktet och hjälper dem att slappna av. När vi ska lära oss prata behöver vi tillgång

till de små musklerna i och runt munnen.

Vid ryggmassagen aktiveras ryggradsreflexen, den känner man

igen genom att när man drar på sidan av ryggraden vickar barnet till med rumpan eller det blir en vågrörelse på ryggen. Ryggradsreflexen aktiveras under förlossningen och hjälper till i utdrivandet. Sker förlossningen med kejsarsnitt får inte ryggradsreflexen den stimuleringen och om det är en utdragen förlossning aktiveras ryggradsreflexen under för lång tid. Vid ryggmassagen får barnen en sådan stimulans som hjälper till att ryggradsreflexen integreras.

Reflexerna aktiveras och integreras på samma sätt enligt Svetlana Masgutova. När barnet får möjlighet att röra på sig ska reflexen integreras av sig själv men ibland behöver den lite hjälp.

I boken *Spädbarnsmassage* som **Vimala McClures**, grundare till spädbarnsmassagen, skrivit, finns ett kapitel om mjuka sträckövningar (yoga rörelser) där man gör korsrörelser med armar och

ben och försiktigt sträcker ut kroppen. Dessa rörelser hjälper till att integrera Asymmetrisk tonisk nackreflex (Atnr) som man känner igen genom att när barnet vänder på huvudet så sträcks armen och benet på samma sida, den andra sidans ben och arm böjs. Finns den reflexen kvar kan det bli svårt för barnet att rulla runt, göra korsrörelser, lära sig cykla, bära en tallrik med mat utan att spilla eller köra bil som vuxen. Reflexen påverkar också samsynen. Alla korsrörelser är bra för den reflexen. Böja och sträcka på benen och "spring efter vatten" eller "cykla" stimulerar ål-

ning och krypning.

Vid frågor och mera information, hör gärna av dig till Annika Haglund, [sensomotorik@comhem.se](mailto:sensomotorik@comhem.se), [www.sensomotorik.net](http://www.sensomotorik.net)

