

# Arbetsterapi och handförmåga: underlätta för vuxnas delaktighet i vardagliga aktiviteter

Åsa-Sara Sernheim (ab)

(a) Nationellt Center för Rett syndrom och närliggande diagnoser, Region Jämtland Härjedalen, Sverige

(b) Doktorand, Institutionen för samhälls- och välfärdsstudier, LiU, Linköpings universitet, Sverige

## Handfunktion

Vid Rett syndrom ses en stor individuell variation av hur handfunktion och finmotoriken utvecklats, till exempel förmågan att greppa, hålla i föremål och utföra handlingar. Följande faktorer påverkar individens handfunktion: Svårigheter att initiera en viljemässig rörelse (dyspraxi), långsamt rörelsemönster (latens), ökad eller minskad muskeltonus, andningsstörningar och stereotypa handrörelser såsom vridande, knackande och gnidande finger- och handrörelser.

Stereotypa handrörelser förekommer ofta bland barn och vuxna; bakomliggande orsaker till detta beteende är ännu okända. Stereotypa beteenden kan förändras över tid vad gäller intensitet och uttryck [1]. Individer med mer utvecklade grovmotoriska funktioner verkar ha lättare för att även utveckla och förbättra sina finmotoriska förmågor [2]. Motivation och förförståelse för en uppgift kan också påverka individens förmåga att använda händerna funktionellt.

Assisterade handrörelser kan leda till ökade möjligheter att utforska för att överbrygga dyspraxi. Generellt får barn med Rett syndrom oftare manuell hand-på-handguidning till att använda sina händer och stöd från sina nätverk jämfört med vuxna. Oavsett ålder är det viktigt att alla individer uppmuntras till att använda sina handförmågor [3].

Det går exempelvis att tillfälligt minska handstereotypa beteenden genom att försiktigt skilja armarna åt, hålla undan en arm samt stötta den andra för att underlätta för individen att ta del av en aktivitet. En mjuk armbågsortos på en arm kan vara till nytta för att möjliggöra engagemang i den fria armen (eller handen) [3]. Ge manuellt stöd under armbåge, underarm eller hand. Ett annat exempel är att uppmuntra individen att lägga sin hand på någon annans arm. På så vis kan individen med Rett syndrom uppleva den andres armrörelser, tempo och rytm. Taktill massage (varsam massage, där massörens händer försiktigt aktiverar beröringsreceptorerna i individens hud) kan minska muskelspänning och frekventa handstereotypier.

Uppmuntra individen att använda händerna i många sammanhang med olika syften, till exempel:

- Hålla någon i handen för trygghet, närhet och vänskap.
- Söka uppmärksamhet och kontakt genom att röra vid någon, vinka, gestikulera, knacka eller hälsa med ett handslag.
- Stötta upp och balansera kroppen i olika positioner.
- Ändra position, lägesändring (trycka/pressa med armarna).
- Återhämta sig genom att luta sig mot stolens armstöd eller ett bord, eller genom att hålla sig i ett trappräcke alternativt ledstång i bassäng.
- Hålla i och manipulera föremål eller flytta på dem.
- Äta och dricka.

- Använda redskap och verktyg.
- Kommunera via mobiltelefoner, surfplattor och datorer.

Ge möjlighet till nya intryck och social kontakt för att skapa förutsättningar för lustfyllda och motiverande aktiviteter [4]. Att få uppleva sensoriska stimuli via händerna är av yttersta vikt. Till exempel kan manikyr stimulera upplevelser i handflata, på handrygg och fingrar (ex. varmt vatten, beröring och upplevelsen av olika handvårdsprodukter).

Erbjud en variation av sinnesstimulering via upplevelser i samband med aktiviteter såsom att baka, spela instrument, spela spel, rida eller sköta om ett husdjur. Andra exempel är upplevelse av:

- Mänsklig beröring.
- Rytme och tempo.
- Ett föremåls vikt.
- Olika temperaturer.
- Varierande former och texturer.

Stimulera delaktighet i aktiviteter som erbjuder (i) förförståelse, (ii) valmöjligheter och (iii) är anpassade [5]. Som vuxen innebär vardagsaktiviteter många naturliga situationer med goda möjligheter till ökad delaktighet. I sådana situationer är det viktigt med verbal, visuell och manuell assistans.

Att handla är exempel på en sådan aktivitet där manuellt stöd ger möjlighet att utforska och uppleva. Till exempel:

- Placera din hand under en av individens händer, lägg en melon i dennes hand och rör försiktigt handen uppåt och nedåt. Placera sedan en lättare förpackning i den andra handen och uppmuntra till jämförelse av föremålets vikt. Detta ger dem en möjlighet att uppleva viktskillnader.
- Assistera individen att dra ett finger över skalet på en kiwi till upplevelse av form och struktur.
- Förbered och guida individen att röra vid en förpackning frysta grönsaker för att få uppleva temperaturskillnader.
- Erbjud individen att skjuta en kundvagn och hjälp den sedan att gå och stanna för upplevelse av rytm och tempo.

Guidning vid måltid är också ett sätt att stimulera engagemang och delaktighet (ge exempelvis manuellt stöd i att hålla i en sked och uppmuntra till repetitiva rörelser) [6].

Adekvata bedömningsinstrument krävs för att beskriva och utvärdera handfunktion samt för att utvärdera behandlingsåtgärder vid Rett Syndrom [2, 3]. Eftersom handfunktionen skiljer sig mycket från person till person bör också alla i individens nätverk samarbeta och eftersträva individanpassade åtgärder som följs upp och utvärderas.

## Källhänvisning

[1] Carter, P., et al. (2010). Movement Disorders, 25(3), 282-288.

[2] Dy, M.E., et al., (2017) Pediatric Neurology, doi: 10.1016/j.pediatrneurol.2017.05.025.

[3] Downs, J., Parkinson, S., Ranelli, S., Leonard, H., Diener, P & Lotan, M. (2014). Developmental neurorehabilitation, 17(3), 210-217.

[4] Sernheim, Å.-S., Hemmingsson, H., Witt Engerström, I & Liedberg, G. (2016). Scandinavian Journal of Occupational Therapy, doi.org/10.1080/11038128.2016.1250812

[5] Kielhofner, G., A model of human occupation: Theory and application. 4 ed. 2007.

[6] Qvarfordt, I., Witt Engerström, I. & Eliasson, A.-C. (2009). Scandinavian Journal of Occupational Therapy, 16(1), 33-39.