

Skynörvun / Þyngingarsængur

Iðjuþjálfun BUGL



Líkamsvitund

Líkamssvitund er tilfinning fyrir líkama og afstöðu líkamshluta hvers til annars. Við líkamlegan þroska lærum við að hafa stjórn á fin- og grófhreyfingum, halda jafnvægi og læra að nota líkamann í tengslum við umhverfið. Sem dæmi má nefna að hreyfa líkamann án þess að rekast í, grípa og kasta, miða og hitta, opna hurð með lykli, þræða, telja peninga og þess háttar.

Snerti, hreyfi- og stöðuskyn

Í snertiskyni eru snertiskynsfrumur dreifðar um allan líkamann í húð og slímhúð. Snertiskynið er mikilvægt fyrir taugalíffræðilega þróun og hefur áhrif á líkamlegan og tilfinningalegan þroska. Það gerir okkur kleift að túlka léttu snertingu, þrýsting, hita, sársauka og titring í gegnum húð.

Með snertiskyninu rannsökum við og upplifum áferð og lögum hluta, atlot og mjúka snertingu eða sársauka eftir meiðsl. Þannig lærir einstaklingurinn að þekkja eigin líkama og umhverfi sitt.

Hreyfi- og stöðuskyn túlkar skynáreiti frá vöðvum, liðum og öðrum innri vefjum sem veita upplýsingar um stöðu líkamans eða afstöðu mismunandi líkamshluta innbyrðis. Hreyfi- og stöðuskyn er undirstaða líkamsvitundar.

Skynörvun

Skynörvun er slökunaraðferð þar sem leitast er við að bæta jarðtengingu og líkamsvitund með því að örva hreyfi- og stöðuskyn.

Markmiðið með skynörvun með þyngd er m.a. að:

- Auka meðvitund um eigin líkama
- Bæta sjálfsmynd
- Minnka kvíða og streitu
- Örva tilfinningu fyrir líkamanum og umhverfinu
- Afmarka líkamann, hvar byrja ég og enda
- Bæta jafnvægi milli líkama og umhverfis
- Losa um spennu
- Auka vellíðan

Þyngingarsængur

Hægt að fá tvær mismunandi gerðir af þyngingarsængum, kúlu- og keðjusængur.

Kúlusæng hefur virkað vel til skynörvunar, sængin áreitir snerti-, hreyfi- og stöðuskynið.

Við hreyfingu færast kúlurnar til og áreitið breytist þannig að ný skynboð berast um líkamann. Þrýstingur frá sænginni og aukin skynáreiti gefa aukið öryggi og þá tilfinningu að vera umvafinn, sem eykur slökun og getur dregið úr kvíða. Sængurnar eru fánlegar í mismunandi þyngdum, frá 6–10 kg.

Keðjusængin hefur virkað vel til skynörvunar. Vegna þrýstings á líkamann getur einstaklingurinn upplifað öryggi, friðsæld, slökun, ró og fundið fyrir bættum svefn. Sængurnar eru fánlegar í mismunandi þyngdum, frá 1,5–12 kg.

Keðjusængin er með tvær mismunandi áferðir, önnur hliðin er meira bólstruð og þannig finnst minna fyrir keðjunum, á meðan hin hliðin er minna bólstruð og því finnur einstaklingurinn meira fyrir keðjunum og skynjunin verður jafnvel meiri.

Það er gott að prófa sig áfram með kúlu- og keðjusængurnar og finna út hvað hentar hverjum og einum best.

Sængurnar eru meðal annars notaðar í meðferð skjólstaðinga með:

- ADHD
- Áráttu- og þráhyggju, OCD
- Átraskanir
- Einbeitingarörðuleika
- Einhverfu- / Aspergerheilkenni
- Heilabilun / heilaskaða
- Kvíða
- Óróleika að degi og nóttu
- Ofvirkni
- Snertifælni
- Streitu
- Svefnvandamál
- Tourette heilkenni / ósjálfráðar hreyfingar
- Þunglyndi

Kúlu- og keðjusængur fást hjá:

Eirberg, (Kúlusængur)

Stórhöfða 25, 110 Reykjavík, sími: 569 3100

Fastus ehf, (Keðjusængur)

Síðumúla 15, 108 Reykjavík, sími: 580 3900

ÚTGEFANDI:

LANDSPÍTALI, IÐJUPJÁLFUN Á BUGL

DESEMBER 2017 - 1. ÚTGÁFA

HÖFUNDAR:

IÐJUPJÁLFAFAR Á BUGL

ÁBYRGÐ:

YFIRIÐJUPJÁLFI Í GEDENDURHÆFINGU LSH

PRENTUN: FJÖLRITUN Á KLEPPI

LJÓSMYND: SHUTTERSTOCK

HÖNNUN: SAMSKIPTAEILD LSH