

Jeg er fysioterapeut o



Pernille Thomsen.
Ekstern lektor, M.Ed., Fysioterapeut og
Børnestræss-konsulent
pernillefys@gmail.com.

- »Arj Pernille, har jeg virkelig en søhest inde i min hjerne??? Og en myg?!«
- »Jeps, det har du, og din søhest er blevet lidt lille og din myg er blevet lidt hidsig, så det er derfor, du har svært ved at sove, får ondt i maven og har det hårdt i skolen...«
- »Jamen kan man så ikke bare få søhesten til at vokse igen??«
- »Jo – vi skal fodre din søhest!«
- »Hvad spiser den??«
- »Den vokser, når du bliver forpustet på den sjove måde, får massage og griner«
- »Hvad så med myggen??«
- »Den skal vi hjælpe med at falde til ro sammen med dig og din familie...«

Sådan nogle samtaler har jeg hver uge i min klinik i Lyngby, hvor jeg siden 2013 har arbejdet med stressede børn og deres familier. I et simpelt sprog og i børnehøjde forklarer jeg børn og forældre, hvad der sker i hjernen og i kroppen, når stress, uro og angst griber barnet. Det hele ud fra et neurofysiologisk og pædagogisk perspektiv, hvor jeg tegner og fortæller om hjerner og hormoner. Det kan måske lyde ambitiøst med patienter på ned til fem år, men eftersom hippo-campus rent faktisk betyder søhest på græsk, og amygdala lyder lidt som en irriterende myg, er det faktisk ikke så vanskeligt.

Jeg håber, at denne artikel kan medvirke til, at flere får lyst til at hjælpe de urolige børn med at få det bedre.

Antallet af børn med stress og angstsymptomer er steget voldsomt inden for de sidste fem år. Psykiatrifonden påpeger, at mindst 14 procent af alle skolebørn har en psykisk lidelse herunder OCD, ADHD, angst, depression eller stress.

Derudover medicineres børn som aldrig før med angst-dæmpende- og sovemedicin.

Det var de tal, jeg blev mødt med i 2013, da børnepsykolog Charlotte Bjerregaard, kontaktede mig. Hun har familiepsykologisk praksis, og jeg underviste på det tidspunkt på UCC på fysioterapeutuddannelsen, havde lige åbnet min egen klinik og skabt træningskonceptet Fysio Flow. Med andre ord: Jeg havde rigeligt om ørerne.

Charlotte og jeg mødtes nogle gange, og hun fortalte om børn med dårlig søvn, ondt i maven, uro, tankemylder, muskel- og ledsmerter og massive trivselsproblemer. Børn, der ikke faldt ind under diagnoser som ADHD, OCD, autisme eller angst. Børn, der bare var trætte af ord, og hvor samtaler ikke hjalp.

Hun ville gerne hjælpe børnene og var overbevist om, at det skulle være igennem en kropslig tilgang. Min udfordring på daværende tidspunkt var, at jeg ikke havde psykiatrisk eller psykomotorisk erfaring og havde en meget naturvidenskabelig tilgang til fysioterapien. Charlotte og jeg besluttede imidlertid bogstavelig talt at lukke døren til vores respektive praksisser og sammen kigge på de pressede børn. Hvad var det mon med dem? Og hurtigt tegnede der sig et billede: De symptomer, børnene havde, var alle sammen typiske tegn på et sympatisk nervesystem på overarbejde. Vi blev enige om, at hvis de havde været voksne, var de blevet sygemeldt med stress, men nu var det børn – så hvad gør man så?

I 2013/2014 var der nærmest ingen fokus på børn og stress, men allerede der så man en kraftig stigning i antallet af børn, der mistrivedes. (<https://www.jv.dk/billund/Flere-boern-kommer-i-kontakt-med-psykiatrien/artikel/2555096>).

Jeg gik i gang med at genopfriske og fordybe mig i neurofysiologi og neuroanatomi, konsulterede kloge, naturvidenskabelige mennesker blandt andre PhD Bente Schiebye,

g fodrer søheste...

forfatter til »Menneskets fysiologi«. Det hjalp mig med at forstå, hvad der sker, når det sympatiske nervesystem overbelastes hos børn såvel som hos voksne i en længere periode.

Selve processen, når stress og mistrivsel opstår, er kompleks, men i takt med, at jeg forstod årsager og sammenhæng, gik det op for mig, at fysioterapeuter er en afgørende og helt essentiel faggruppe i forhold til stressede børn og deres familier. Vi er statsautoriserede med »licence to touch« – vi har lov til at berøre, lave fysisk træning og til at tale med vores patienter, og de tre ting er kernen i behandling af stress.

Når det sympatiske nervesystem er overaktivt i en længere periode, sker der kort fortalt det, at dele af hjernen skrumper, bindevævet klistrer, mavetarmfunktionen ødelægges og søvnen forstyrres.

Igen kort fortalt kan vi via sjov motion, massage og samtale ændre på neurofysiologien og neuroanatomien og påvirke hormoner, neurotransmittere og cytokiner.

Længere og mere detaljeret sker der følgende:

Det sympatiske nervesystem er som bekendt en del af det autonome nervesystem sammen med det parasympatiske system. I løbet af dagen vil de fleste af os skifte mellem det sympatiske og det parasympatiske nervesystem. Når vi skal præstere, er det sympatiske nervesystem aktivt. Tænk eksempelvis på, hvordan du har det, inden du skal til eksamen eller før et vigtigt møde. Det kan mærkes i kroppen; Uro i maven, svedige håndflader, hjertebanken, øget respiration og måske dårlig søvn natten inden.

Det er alt sammen tegn på, at det sympatiske nervesystem er aktiveret. Hos nogle børn (og voksne) er sympaticus konstant på »on«. De er hele tiden opmærksomme på, hvad der sker omkring dem, hvordan deres forældre har

det, om de bliver mobbet i skolen, om de kan klare lektierne, om de har nogen at lege med osv. Deres alarmsystem er kronisk let aktiveret – og det »mini-beredskab« har konsekvenser.

Når tanker og handlinger tænder sympaticus, aktiveres også HPA-aksen; Hypothalamus, hypofysen og binyrerne. Binyrerne frigiver kortisol. Adrenalin og noradrenalin frigives som neurotransmittere via sympaticus.

Sker dette over en længere periode, vil kortisol blandt andet virke toksisk på hippocampus (søhesten), hvilket i et studie på Harvard University omtales som fænomenet »toxic brain« (<https://developingchild.harvard.edu>). Derudover ødelægger kortisol mavetarmfunktionen og påvirker søvnrytmen.

Sympaticus-aktivitet stimulerer desuden cytokinet TGF Beta 1. Et cytokin er et signalprotein, der har stor betydning for vækst og opheling. TGF beta 1 er med til at få det løse uregelmæssige bindevæv til at klistre. Det løse uregelmæssige bindevæv ligger som pakkestof mellem alle dele af kroppen – mellem organer, muskler, rundt om sener, mellem vævslag og i alle hulrum.

Funktionen af det løse uregelmæssige bindevæv er at sørge for glid mellem strukturer i hele kroppen. Det løse uregelmæssige bindevæv indeholder hyaluronsyre. Hyaluronsyre vil opføre sig som olie under gode forudsætninger, men er kroppen præget af sympaticus-aktivitet, begynder

hyaluronsyren at opføre sig som klister og TGF beta 1 får fibroblaster (bindevævs celler) til at få kontraktile egenskaber og blive til en myofibroblast. I den nyeste udgave af »Menneskets Fysiologi«, hvor jeg har skrevet om bindevæv sammen med Bente Schiebye er dette forklaret mere indgående.

Sympaticus påvirker også amygdala – det lille område i hjernen, der fungerer som kroppens alarmcentral. Jo mere sympaticus-aktivitet over lang tid, jo mere aktiv er amygdala. Når jeg taler med børn, kalder jeg konsekvent amygdala for myggen, fordi den er sådan en irriterende, larmende lille fyr.

I »The Oxford Handbook of social neuroscience« er et helt kapitel helliget »stress, depression and inflammation«. Her beskrives sammenhængen mellem stress og bekymringer og den kropslige respons. Der er en direkte sammenhæng mellem, hvad vi tænker, og hvordan det føles i kroppen. Indenfor fysioterapien har vi altid sagt – eller haft en fornemmelse af – at følelser sætter sig i kroppen. Det er nu bevist, at det sker gennem sympaticus og HPA-aksen.

Barnets tanker, bekymringer og stressniveau – hvad enten det er fysisk eller psykisk – sætter gang i sympaticus, som får bindevævet til at klistre, hjernen til at skrumppe, maven til at gøre ondt og gør det svært at falde i søvn. Det er denne neurofysiologiske viden, jeg formidler til mine børnepatienter og deres familier.

Charlotte og jeg åbnede døren til vores praksis i 2015, hvor vi efter to års research mente, at vi havde tilstrækkeligt styr på den evidensbaserede praksis og havde haft virkeligt gode resultater med de familier, vi havde haft i behandling. Vi fik tegneren Thomas Hjorthaa til at illustrere en lille bog, som vi selv udgav på et selvudgiverforlag for at give familierne noget »med hjem«. Den blev lynhurtigt udsolgt, og vi fik forlaget People's Press til at hjælpe os med at udgive en rigtig bog med fokus på børn og stress, »Du skal huske at fodre din søhest«.

Vi har de sidste to år turneret med oplæg og foredrag for pædagoger, lærere, fysioterapeuter og familier. Jeg er for nylig fondet til at rejse rundt på landets kaserner og under vise soldater med PTSD og deres familier i, hvorledes børn med stress og uro reagerer.

Interessen for området er med andre ord stor. Aktuelt har jeg indledt et samarbejde med Psykiatrifonden ligeledes med afsæt i børn og stress. Danske Fysioterapeuter har også vist interesse for, hvordan vi som faggruppe kan være en aktiv medspiller i arbejdet med børn og deres mentale sundhed. Det glæder mig for jo flere vi er, der tager fat i denne målgruppe, jo bedre. Det er superrelevant, tværfagligt interessant og en stor faglig og personlig glæde at hjælpe disse familier.

Men hvad gør jeg helt konkret som fysioterapeut i forhold til de stressede børn og familier, jeg møder i min klinik?

Jeg fodrer søhesten! Det sker med »glad« motion, massage og samtaler. Det frigiver endorfiner, serotonin og dopamin og løfter humøret. Og den fysiske aktivitet udløser BDNF – Brain Derived Neuro Factor – et protein, der får den indskrumpede hippocampus til at vokse igen. Jeg arbejder også med berøring – varm, hyggelig og tryk massage. Det

frigiver oxytocin og serotonin samt sænker kortisolniveauet i kroppen. Og endelig snakker vi – i et sprog som både børn og voksne forstår – om, hvad der sker i kroppen, når man er stresset, angst og urolig.

Et forløb består typisk af fire-fem konsultationer med to-tre ugers mellemrum. Min rolle er mere konsulent end egentlig behandler, da selve forandringen skal ske hjemme i familierne og i barnets nærmiljø. Jeg er primært med til at facilitere processen.

Nogle familier har behov for at supplere den fysioterapeutiske tilgang med psykologsamtaler, andre har ikke. I visse tilfælde kan psykologen og jeg også finde på at tage med på besøg på barnets skole eller institution sammen med familien for at forklare de voksne dér, hvordan man fodrer søheste.

I januar 2018 blev jeg kontaktet af en børnefysioterapeut fra Aalborg kommune, der gerne ville lave akkurat det, jeg laver – og hun spurgte, om jeg ikke kunne holde et kursus i det. Hun skaffede deltagerne – 16 rutinerede børnefysysser fra Nordjylland, og jeg kom og underviste.

Det blev til et 2-dages kursus med fokus på Børn, fysioterapi og mental sundhed. Egentligt hed kurset – »Børn, mobilitet og mental sundhed«, men jeg laver mere end mobilitetstræning med børnene. Jeg laver også pulstræning og massage, så det er mere rigtigt at kalde det »Børn, fysioterapi og mental sundhed«.

Kurset indeholder en vekslen mellem teori og praksis. Hvor teorien tager afsæt i viden om nervesystemet og konsekvenser af øget sympaticus over tid – med fokus på atrofi af områder i hjernen, bindevævs konsistens, søvn, humør og mavetarmfunktion. Derudover satte vi masser af tid af til praksis, hvor vi sammen udviklede den fysioterapeutiske praksis, der er relevant, når vi arbejder med børn og mental sundhed.

Efter 2 dage i det nordjyske, var jeg simpelthen så grundglad, fordi de fysser, der var med, kunne se og forstå, hvad jeg laver og ikke mindst havde de lyst til at gøre det selv.

Jeg afholder dette kursus igen – i Lyngby den 23. og 24. februar 2019. Derudover bliver jeg ofte kontaktet af behandlingsskoler, kommuner og klinikker, der gerne vil koble min viden på »deres« børn. Jeg har bl.a. været på Kirkebækskolen – en skole for børn med multiple handicaps og undervist 2 dage. Første dag kun for terapien og anden dag for alle medarbejderne. Jeg havde egentlig ikke set, at det, jeg ved om børn, mental sundhed og fysioterapi kunne kobles på børn med multiple handicaps – men det giver så meget mening. Og når jeg siger, hvad jeg ved – og børnefysysserne siger, hvad de ved – så bliver 1+1 ofte 3.

Lige nu sidder jeg i en arbejdsgruppe hos PsykiatriFonden, hvor vi præcis sætter fokus på, hvad der sker biologisk i kroppen, når barnet ikke trives. PsykiatriFonden er meget begejstrede for denne tilgang og håber – sammen med mig – at der er flere fysser, der vil sætte fokus på Børn, fysioterapi og mental sundhed.

En komplet referenceliste kan downloades på <http://www.boernefysioterapi.dk/om-os/born-i-fysioterapi/referencelister>