



VESTIBULÆRSANSEN

VIA 
UNIVERSITY COLLEGE



VESTIBULÆRSANSEN

02

I EN IDRÆTSINSTITUTION CERTIFICERET AF DANMARKS IDRÆTSFORBUND OG VIA UNIVERSITY COLLEGE ARBEJDES DER MED PÆDAGOGISK IDRÆT, HVOR DER TAGES UDGANGSPUNKT I DE TRE PRIMÆRE SANSER. I DENNE PJECE BESKRIVES DEN VESTIBULÆRE SANS.

FOKUS PÅ PRIMÆRSANSERNE

I arbejdet med pædagogisk idræt har vi fokus på primære sanser.

HVAD ER PRIMÆRSANSERNE?

Primærsanserne består af følesansen, vestibulærsansen og muskel/ledsansen. De tre sanser giver os en indre fornemmelse af vores egen krop og de helt nære omgivelser. Vender mit hoved op eller ned? Står jeg stille, eller er jeg i bevægelse? Hvor er min ene arm placeret i forhold til resten af kroppen? Hvor går grænsen mellem min krop og verden? Er underlaget hårdt eller blødt? Uden sansernes konstante kommunikation med hjernen ville det være nærmest umuligt for os at kontrollere vores krop og bevæge os hensigtsmæssigt i de fysiske omgivelser.

HVORFOR FOKUS PÅ PRIMÆRSANSERNE?

Børn erfarer gennem sanseoplevelser, og barnets udvikling er tæt knyttet til fornemmelsen af egen krop. God kropsfornemmelse er med til at give barnet forudsætninger og mod til at udforske verden og møde

andre mennesker. Stimulation af primærsanserne styrker således ikke kun barnets motorik, men hele barnets udvikling – både fysisk, psykisk, kognitivt og socialt.

VESTIBULÆRSANSEN (LIGEVÆGTS-SANSEN/LABYRINTSANSEN)

Vestibulærsansen består af to små sanseorganer, som sidder i tilknytning til det indre øre (et i højre og et i venstre side). Sanseorganerne er sammensat af tre væskefyldte buegange og to små sække. Buegangene ligger i tre planer, hvilket sætter dem i stand til at registrere hovedets bevægelsesændringer i alle retninger (både tempo- og retnings skift). Følehar i de to små sække er sensitive overfor tyngdekraftens træk og kan derved registrere hovedets position i forhold til lodret.

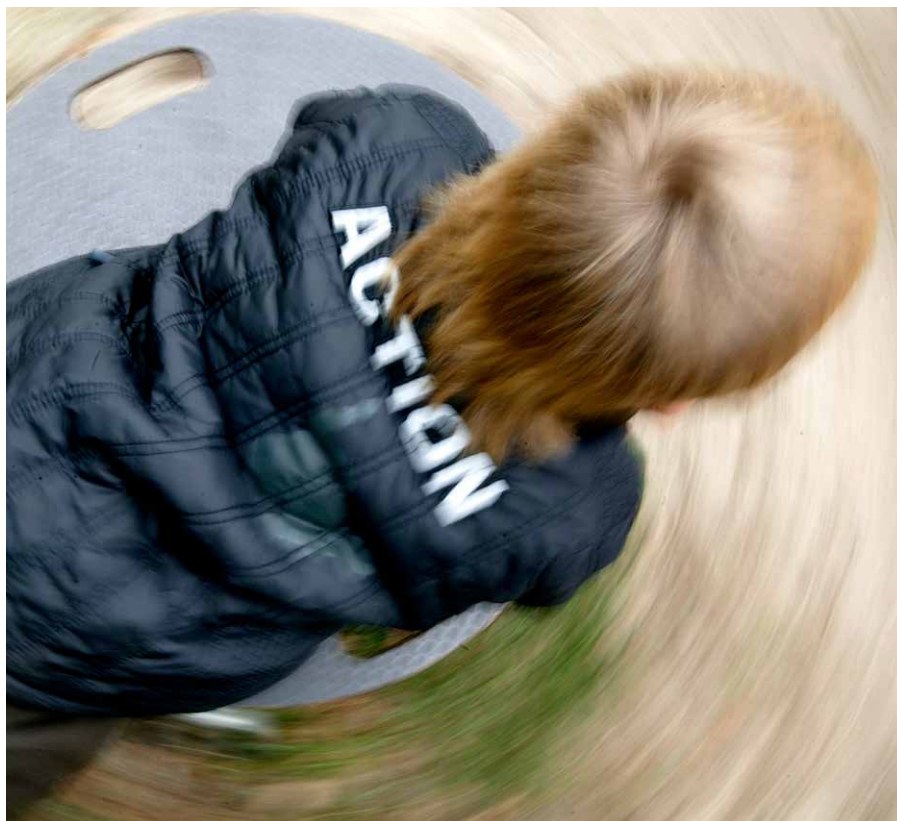
VESTIBULÆRSANSENS BETYDNING

Vestibulærsansen er især vigtig for balancen, men den har i det hele taget stor betydning for barnets evne til at orientere sig i rummet under bevægelse. Sansen er i tæt samarbejde med mange andre strukturer i

"Hvad er op, og hvad er ned? Står jeg stille eller er jeg i bevægelse? Jeg bliver rundtosset! Det kilder i maven. Rulle, snurre, ryste, dreje, tempo- og retningsskift."

hjernen. Center for reflekser, da stimulation af vestibulærsansen udløser flere af barnets reflekser, fx den toniske halsrefleks. Øjenbevægelser. Barnet med en velfungerende vestibulærsans kan kigge på det samme

punkt, selvom det hopper. Muskernes hvilespænding (tonus), da vestibulærtræning kan sænke eller hæve arousalniveauet i kroppen, der ligeledes påvirker tonus i musklerne.



Tid til fordybelse

VIDEREUDDANNELSE OG KOMPETENCEUDVIKLING

VESTIBULÆRSANS OG AROUSAL

Stimulation af vestibulærsansen kan både virke beroligende og "opildnende". Eksempler på beroligende stimulation: at blive vugget, gyngetur på ryggen i en hængekøje.

Eksempler på stimulation, som hæver energiniveauet: gynge på maven med hovedet nedad, at kravle rundt med hovedet nedad, at få kroppen rystet.

Denne pjece er udarbejdet af personalet fra henholdsvis M-husets idrætsvuggestue og idrætsinstitutionen Blækspruten og udgivet i samarbejde med VIA University College og DIF.

HVAD SKAL JEG SOM FORÆLDER VÆRE OPMÆRKSOM PÅ?

Prøv at lægge mærke til om barnet reagerer med svimmelhed og ved at miste balancen, når vestibulærsansen påvirkes fx når barnet gynger, slå kolbøtter eller når barnet hopper eller hvis barnet helt undgår disse bevægelser. Det kan betyde at barnet har problemer med sin vestibulærsans.

Se forslag til lege og aktiviteter i pjecen – lege til vestibulærstimulation

Hos Højskolen for Videreuddannelse og Kompetenceudvikling, VIA University College finder du diplomuddannelser og kurser, der kombinerer teori med praksis og klæder dig fagligt på til jobbet. Vi tilbyder skræddersyet efter- og videreuddannelse som supplement til vores faste udbud. Du finder os i hele Region Midtjylland. Læs mere på www.viauc.dk/videreuddannelse