

# Sanseintegration – kort fortalt

Motorisk og psykisk uro, koncentrationsbesvær og søvnforstyrrelser – symptomerne kan være mange. Årsagen kan være vanskeligheder med at sortere og bearbejde sanseindtryk fra omgivelserne og egen krop.

Med målrettet sansestimulation, vil mange mennesker kunne forbedre deres evne til at deltage i hverdagens aktiviteter og opleve en forbedret trivsel.

Sansestimulation  
via tyngde og tryk  
fra kugler

ADHD,  
Angst, Anoreksi,  
Autisme, Demens,  
Depression, Hjerneskade,  
Neurologi, Psykiatri,  
Sklerose, Smerte,  
Stress, Søvnfor-  
styrrelse



Hver dag udsættes vi for input gennem vores sanser. Hjernens evne til at bearbejde, filtrere og sortere sanseindtryk kaldes sanseintegration. Hjernen skal kunne tolke de forskellige indtryk, og den skal vide, hvordan og i hvilken rækkefølge, den skal reagere på dem. Skal andres støj lukkes ude, så du kan fokusere på din opgave? Skal følelsen af en kradsende bluse fylde mere eller mindre end den samtale, du fører? Denne tolkning foregår ubevidst og er individuel, så selvom vi mennesker bliver udsat for præcis

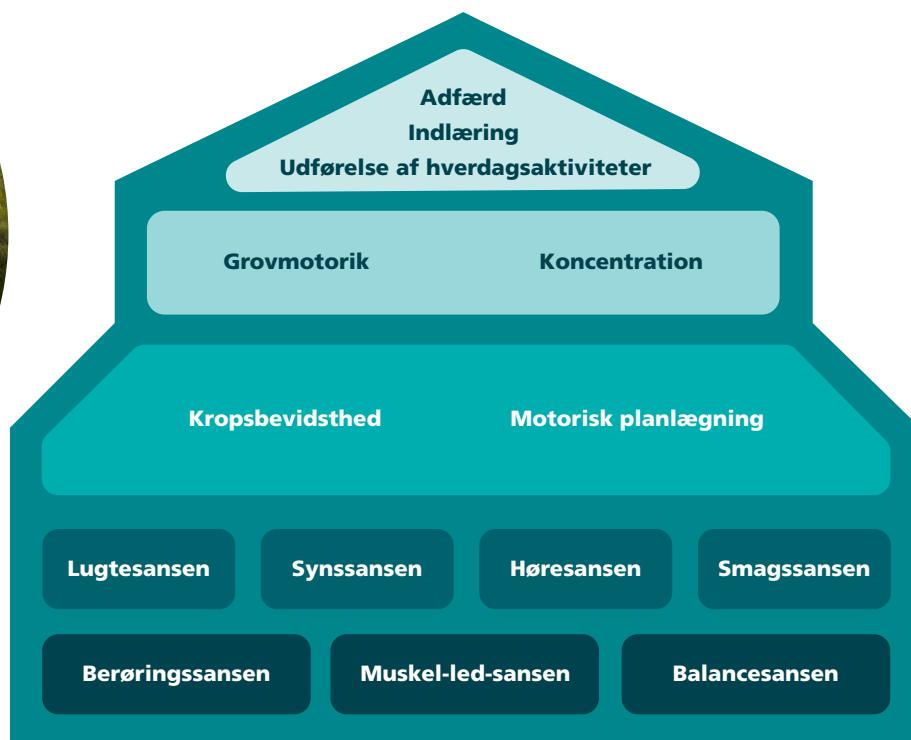
de samme sanseindtryk i løbet af en dag, vil vores hjerner ikke nødvendigvis tolke dem ens. Dette kan være årsagen til, at nogle mennesker trives i en larmende verden, mens andre udvikler stress og angst. Når hjernen er på overarbejde, kan det være svært at finde den tiltrængte ro og tryghed. Flere forskningsprojekter viser, at målrettet sanseintegration kan hjælpe hjernen til bedre at bearbejde, filtrere og sortere og derved sænke stressniveauet og øge trivslen.

Til daglig taler vi om, at vi kan se, høre, føle, lugte og smage, men faktisk har vi mennesker syv sanser at tolke verden igennem. De syv sanser opdeler man i nærsanser og fjernsanser. Fjernsanserne er de fire sanser, der informerer hjernen om de omgivelser, som vi befinder os i – syn, hørelse, lugt og smag. Nærsanserne består af balancesansen, berøringssansen og muskel-led-sansen, som tilsammen danner vores kropsbillede.

Hvor de fleste kender vanskelighederne ved for eksempel en nedsat høresans, så ved færre, hvordan forstyrrelser i nærsanserne opleves. Sanseforstyrrelser af nærsanserne kan opleves meget voldsomt og invaliderende, og det vil til enhver tid have førsteprioritet, at disse sanser hverken er over- eller understimulerede. Et velkendt eksempel kan være, at du lynhurtigt vil miste fokus, hvis en flue lander på din hud, og du kan først koncentrere dig igen, når fluen er

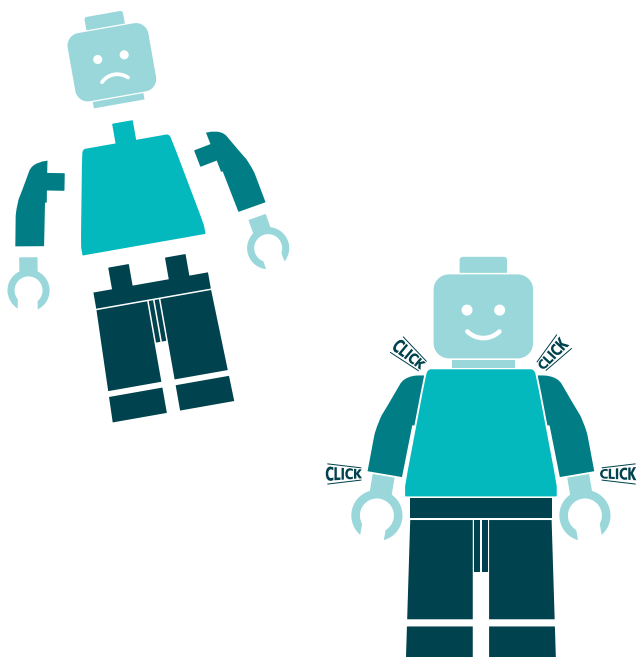
viftet væk. Dette skyldes, at der er sket en overstimulation af din berøringssans, som du helt automatisk vil handle på.

Det kan være sværere at forstå, hvordan understimulation af muskel-led-sansen opleves. Muskel-led-sansen informerer hjernen om aktivitet i muskler og led, hvilket virker samlende og beroligende på vores nervesystem. Intuitivt bruger vi muskel-led-sansen til at skabe ro. Hvis du er rastløs, kan du få trang til at vippe med foden eller at gå en tur. Mennesker med sanseforstyrrelser som f.eks. ADHD, autisme, demens og psykiatriske lidelser kan have endnu sværere ved at sidde stille i længere tid, fordi deres muskel-led-sans hurtigere bliver understimuleret, og derfor vil de naturligt søge bevægelse. Hjernen registrerer dog ikke forskel på om muskel-led-sansen stimuleres aktivt gennem bevægelse eller passivt gennem f.eks. massage, ledkompression eller et sansestimulerende hjælpemiddel, der giver tyngde i ledene og dybe tryk i muskulaturen.



Vi mennesker besidder en masse færdigheder, som kun kan komme i spil, når de syv sanser hverken er under- eller overstimulerede. Dette kan sammenlignes med at bygge hus. Tagkonstruktionen består af komplekse færdigheder som sociale kompetencer, indlæring og egenomsorg. Men for at kunne anvende så komplekse færdigheder, kræver det et solidt fundament i huset. Det støber vi primært ved at sikre tilpas stimulation af balancesansen, berøringssansen og muskel-led-sansen. Først når fundamentet er skabt, kan vi arbejde videre med tagkonstruktionen og dermed få de mere komplekse færdigheder i spil.

# Måltrettet sansestimulation af muskel-led-sansen virker samlende og beroligende, og er vores fundament for en vellykket sanseintegration af alle sanserne



Prøv at forestille dig, at mennesket er bygget af legoklodser. Når vi ikke får informationer via muskel-led-sansen, begynder klodserne at løsne sig, og vi mister fornemmelsen af vores egen krop – hvilket gør os utrygge og rastløse. Stimulation af muskler og led svarer til, at klodserne trykkes sammen igen, og vi får genskabt vores kropsbillede, hvilket gør os trygge, robuste og virker beroligende.



## Synssansen

Vi opdannes af kraftige farver som knaldrød og gul. Vi beroliges af afdæmpede, kølige farver som blå og grøn.

## Høresansen

Urytmisk og høj musik vækker os. Lyd af hjerterytme eller stille musik beroliger os.

## Lugte- og smagssansen

Vi kvikker op ved smagen og duften af sure, bitre stimuli – fx citrus, kaffe og stærk ost. Vi bliver rolige af søde stimuli som chokolade, vanilje, rose, lavendel.

## Balancesansen

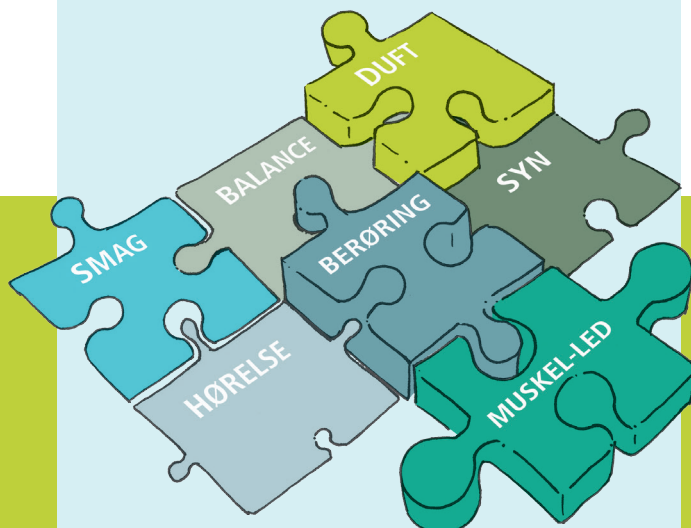
Når vi gynger fra side til side, eller hopper op og ned, vækkes vi. Når vi gynger i "næsens retning" bliver vi rolige – f.eks. i en gyngestol.

## Berøringssansen

Vi beroliges af rytmiske, ensartede strøg i hårenes retning, et fast kram, eller ved at blive svøbt. Uforudsigelige og omskiftelige stimuli på huden stresser os.

## Muskel-led-sansen

Ledkompression og ændring af muskelspænding beroliger os ligegyldigt om stimulationen opnås via bevægelse eller passivt i form af dybe og dynamiske tryk fra sansestimulerende hjælpemidler. Stimulation af muskel-led-sansen virker altid samlende og beroligende, og kan ikke overstimuleres.



*Puslespillet er inspireret af Ergoterapeut Hanne Holmer*

# Søvnens indflydelse på helbred og psyke

Forskere bliver stadig klogere på søvn, og på hvor stor en betydning den har for vores psykiske såvel som fysiske sundhed og udvikling. Det er vigtigt, at vi sover godt og dybt. Søvn fungerer som et brusebad for hjernen, hvor der sker en række fysiologiske processer i kroppen, som har indflydelse på vores helbred og psyke. Søvn styrker vores immunforsvar og giver os energi og overskud til at klare hverdagens mange gøremål. Desværre oplever mange personer med en sanseforstyrrelse, at det kan være svært at falde i søvn. Dette skyldes ofte, at hjernen mangler input fra muskler og led, når vi ligger stille i sengen. Derfor vil vi

instinktivt vende og dreje os for at få disse input. Denne fysiske uro forhindrer indsovning og fører til mange natlige opvågninger. Det forringede kropsbillede kan heldigvis skabes med en sansestimulerende dyne, der med tyngde og dybe, dynamiske tryk fra kugler sørger for at stimulere muskler og led, så man mærker ro og tryk selv om, man ligger stille.

God nattesøvn giver bedre livskvalitet og overskud til hverdagens udfordringer

## Produkter fra Protac

### **Protac Kugledynen™**

Den originale Protac Kugledynen™ findes i flere varianter – alle med specialfremstillede og lydsvage kugler. Det rigtige valg afhænger af brugerens sansesystem, præferencer og de udfordringer brugeren har. Effekten er videnskabeligt dokumentet på f.eks. børn med ADHD.

### **Protac SenSit®**

Stolen har kugler i sæde, ryg og vinger giver en bekvem sidde- og hvilestilling. Kuglernes tyngde og tryk øger kropsbevidstheden og giver ro.

### **Protac MyFit®**

En sansestimulerende kuglevest der giver dybe tryk, hver gang kroppen bevæger sig. Kuglevesten er særligt egnet til at give ro og øget koncentration under aktiviteter.

### **Protac SensOn®**

En kropstilpasset krave, der stimulerer nakke, skuldre og bryst. Kraven er diskret og behagelig at have på samtidig med at den giver ro og afspænder nakken.

### **Protac SensCircle®**

Formbar og fleksibel multipude med 9 led. Puden kan bøjes og svøbes og giver utallige muligheder for aktivitet, afslapning, hvil og lejrning.

### **Protac GroundMe®**

En sansestimulerende fodpude, der giver jordforbindelse og skaber ro og koncentration.

### **Protac Kuglepuden™**

Puden kan spændes på stolen i klassen, børnehaven eller på spisebordsstolen derhjemme. Kuglepuden styrker i særdeleshed balance- og berøringssansen.

### **Protac KneadMe® To Go**

Et mobilt, diskret og beroligende knææppe, som styrker koncentrationen.

### **Protac MyBaSe®**

En balance- og sansestimulerende luftmadras, der i kombination med kugler er et sjovt og behageligt opholdssted, når hele kroppens sansesystem har brug for stimuli.