

Halliwick konceptet 2010

International Halliwick Association (IHA) Uddannelses og forskning komite 2010 - *Ann Gresswell, Aoife Ní Mhuirí, Bodil Fons Knudsen, Jean-Pierre Maes, Mauricio Koprowski Garcia, Merav Hadar-Frumer and Montserrat Gutierrez Bassas.*

Der er 11 videoklip, der understøtter 10 punkts programmet. Disse videoer kan ses her:
<http://www.hasam.dk/demonstration-af-10-punktsprogrammet/>

Introduktion

'Halliwick konceptet er en metode til at lære alle mennesker, specielt med fokus på mennesker der har fysiske og/eller indlærings vanskeligheder, at deltage i vandaktiviteter, at bevæge sig selvstændigt i vand, og at svømme.' (IHA koncept 2000)

Helt i starten da Halliwick blev udviklet (se yderligere detaljer om historien på Halliwicks hjemmeside <http://www.hasam.dk/historie/>) blev det kaldt Halliwick metoden. International Halliwick Association blev dannet i 1994 med det formål at fremme og udvikle Halliwick i hele verden. IHA besluttede at bruge udtrykket Halliwick konceptet fordi ordet koncept angiver videre rammer hvorunder forskellige praktiserende hensigtsmæssigt kan anvende Halliwick i forskellige kontekster.

Konceptet har påvirket traditionel svømmeundervisning og hydroterapi teknikker. Det har også udviklet sig til specifikke terapeutiske aktiviteter.

Halliwick konceptet anderkender de fordele der opnås ved aktiviteter i vand og opstiller de grundbegreber der er nødvendige for at undervise og lære i disse omgivelser. Disse fordele er helhedsorienterede og inkluderer fysisk, personlig, rekreativ, social og terapeutiske aspekter. Derfor kan det have en vigtig indvirkning på menneskers liv.

Filosofi

Halliwick har, siden starten i 1949, lagt vægt på glæden ved at være i vand og hvordan glæden øger indlæring. Det har konstant fastholdt en filosofi med ligestilling af muligheder.

Halliwick bruger betegnelsen 'Svømmer' om alle der lærer i vand, hvad enten de kan svømme selvstændigt eller ej, understreget inklusion, deltagelse og høje forventninger.

'Svømmere' lærer at kontrollere deres balance i vand, uden flydehjælpemidler (opdriftsmidler). Dette opnås ved at arbejde på en-til-en basis med en hjælper der giver justerbar minimal støtte.

Det at arbejde i grupper giver 'svømmeren' en chance for øget læring da det forbedre motivationen og giver 'svømmere' mulighed for at lære af hinanden. Gruppe situationen giver mulighed for kommunikation og socialisering. Lege bliver også brugt som en god måde at lære gennem struktureret leg og glæde.

God kommunikation mellem 'svømmer' og hjælper er altafgørende af en masse grunde, inklusiv at svømmeren får mulighed for at blive involveret i læringsprocessen.

Halliwick praktikere overvejer de forskellige veje til at hjælpe mennesker med at maximere deres læring. Dette anvendes i undervisning af 'svømmere' med funktionsevnenedsættelser og også ved undervisning af nye instruktører på kurser.

10 punkts programmet

10 punkts programmet er en struktureret læringsproces gennem hvilken en person, uden forudgående erfaringer med vand, kan udvikle sig mod selvstændighed i vand. Dette gøres ved at lære at kontrollere bevægelse i vand.

Ved at arbejde med de 10 punkter får 'svømmeren' gradvist bedre åndedræt, balance og bevægelses kontrol, bliver mere selvsikker og oplever øget frihed i vand.

Dette opnås ved at arbejde en-til-en med en instruktør der giver hensigtsmæssig støtte, tillader 'svømmeren' at lære uden brug af opdriftsmidler. Så snart det er muligt, starter og kontrollerer 'svømmeren' bevægelsen med instruktørens nødvendige hjælp.

For mange er 10 punktsprogrammet en mulighed for fuldstændigt at lære at svømme, mens det for andre giver en mulighed for at deltage i vand aktiviteter.

De 10 punkter er:

1. Psykisk tilvænning
2. Frigørelse
3. Tværakse rotations kontrol
4. Midtakse rotations kontrol
5. Længdeakse rotations kontrol
6. Kombineret rotations kontrol
7. Opdrift
8. Balance i ro
9. Flådning
10. Fremdrift ved egen kraft og egentlig svømning

1. Psykisk tilvænning

At være i vand er anderledes end at være på land. Når 'svømmeren*' er i vandet er det vigtigt at lære at reagere hensigtsmæssigt på disse nye omgivelser, situationer eller opgaver.

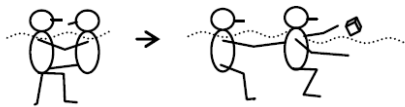
Psykisk tilvænning er en løbende proces gennem hele læringsforløbet. For eksempel er det at lære at kontrollere åndedrættet (en del af den psykiske tilvænning) starte som en separat øvelse af færdighed, bare at puste på vandet, for senere at blive kombineret med andre færdigheder f.eks. at sidde på bunden af bassinet.



Et eksempel på psykisk tilvænning. 'Svømmeren' nyder at være i vandet.

2. Frigørelse

Frigørelse er en løbende proces der foregår gennem hele læringsprocessen hvorunder 'svømmeren' bliver fysisk og psykisk uafhængig. Eksempel: En 'svømmer', der er bange for at bevæge sig i vand, vil have brug for masser af støtte, men som de bliver mere og mere selvsikre og får bedre balance, har de brug for mindre støtte og er mere frigjorte.



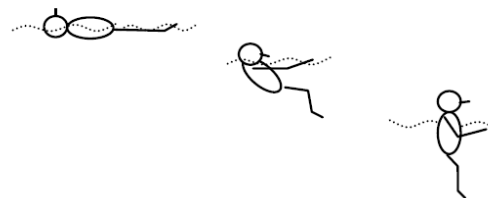
Et eksempel på frigørelse. Svømmeren vender væk fra instruktøren.

3. Tværakse rotations kontrol

Tværakse rotations kontrol er evnen til at kontrollere bevægelse omkring en akse der går fra den ene side af kroppen til den anden (fronto-transversal akse). For eksempel (i) i en opretstående position, læne sig frem for at blæse bobler i vandoverfladen (ii) bevægelse fra opretstående position til at flyde på ryggen i vandet (iii) bevægelse fra at flyde på ryggen til en opretstående position (med eller uden støtte) (iv) at være i stand til at blive i en opretstående position uden at falde forlæns eller baglæns.



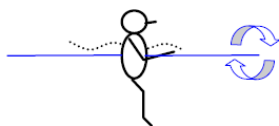
Rotation omkring tværaksen.



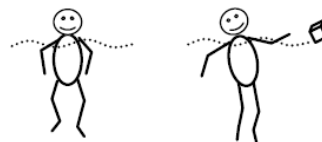
Et eksempel på tværakse rotations kontrol. Bevægelse fra at flyde på ryggen til opretstående.

4. Midtakse rotations kontrol

Midtakse rotations kontrol er evnen til at kontrollere bevægelse sidevers omkring en akse der går fra forsiden af kroppen til bagsiden (sagitto-transversal akse). For eksempel (i) i en opretstående position puttes øret i vandet (ii) i en opretstående position bevægelse sidelæns.



Rotation omkring en midtakse.



Et eksempel på midtakse rotations kontrol. Begrænset længdeakse bevægelse af kroppen når der rækkes ud efter en ting der befinder sig ved siden af kroppen.

5. Længdeakse rotations kontrol

Længdeakse rotations kontrol er evnen til at kontrollere bevægelse omkring en lang akse i kroppen som akse der går fra hovedet til tæerne (sagitto-frontal akse). Det kan være i en opretstående position eller i en vandret flydende position. For eksempel (i) i en opretstående position at dreje rundt på stedet (ii) fra en position med ansigtet nede i vandet at rulle til en vandret flydende position med ansigtet fri af vandet (iii) svømmende på maven at trille rundt for at tage en indånding.

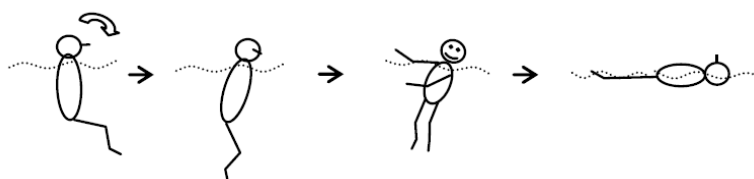


6. Kombineret rotations kontrol

Kombineret rotations kontrol er evnen til at kontrollere bevægelse i enhver kombination af rotationer. Det giver 'svømmeren' kontrol over alle 3 dimensioner af bevægelse i vand. For eksempel (i) at komme i vandet siddende på bassinkanten og rulle forover ned i vandet og nå en vandret flydende position med ansigtet fri af vandet (ii) at genvinde en stanil position på ryggen efter at være faldet forover (iii) ændre retning når bassinkanten nås.



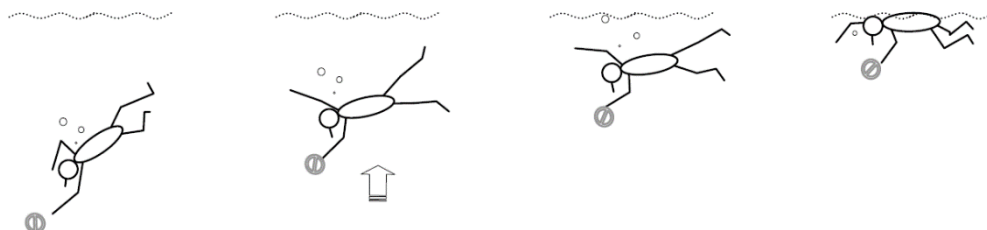
Kombinering af flere rotationer på en gang.



Et eksempel på kombineret rotation. Falde forover fra en opretstående position og komme op og flyde på ryggen.

7. Opdrift

Opdrift er en fysisk egenskab ved vand der gør det muligt for størstedelen af 'svømmere' at flyde i vand. 'Svømmeren' er nødt til at stole på at vandet kan bære han/hende. Denne proces kaldes ofte mental omvendning, fordi 'svømmeren' må vende sin tankegang om og indse at han/hun vil flyde og ikke synke. På dette tidspunkt i 10 punkts programmet læres dykning, fordi dykning giver erfaring med opdrift og at det er svært at blive nede under vandet. Eksempler på opdrift er (i) 'svømmeren' løfter fødderne fra bassin bunden og mærker at vandet kan holde dem oppe (svævehop) (ii) samle ting op fra bassin bunden og mærke opdriften bringe ham/hende tilbage til overfladen.



Et eksempel på at mærke effekten af opdrift. Når det forsøges at samle noget op fra bassinbunden, vil 'svømmeren' finde ud af at han/hun vil komme tilbage til overfladen med meget lille indsats.

8. Balance i ro

Balance i ro er evnen til at forblive i en rolig, afslappet position i vandet.

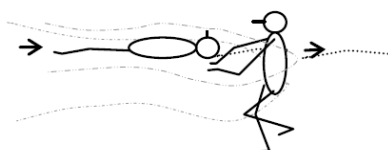
Dette kan være i mange forskellige positioner og er afhængig af både mental og fysisk balance kontrol. At flyde er et eksempel på balance i ro for eksempel (i) vandret flyde position (flyde på ryggen) (ii) lodret flydning (iii) flyde i fosterstilling (som en champignon). Når balancen i ro er opnået kan andre aktiviteter nemmere udføres.



Et eksempel på balance i ro. Svømmeren opretholder sin position at flyde på ryggen

9. Flådning

Under flådning ved hjælp af turbulens vil en 'svømmer' i en vandret flyde position (flyde på ryggen) blive bevæget gennem vandet med hjælp fra en instruktør uden nogen fysisk kontakt mellem dem. Dette opnås ved at instruktøren laver turbulens under skuldrene af 'svømmeren' men instruktøren går baglæns. 'Svømmeren' er nødt til at kontrollere uønskede rotationer men laver ingen fremdrivende bevægelser (svømmetag).



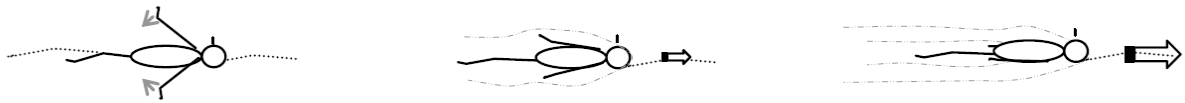
Flådning ved hjælp af turbulæns: en svømmer glider gennem vandet som et resultat af den turbulens instruktøren frembringer med sine hænder og/eller instruktørens bevægelse (dvs. instruktøren går baglæns).

10. Fremdrift ved egen kraft og egentlig svømning

Fremdrift ved egen kraft er at foretage simple fremadgående bevægelser. Det kan være en enkelt arm, et ben eller endda kropsbevægelse. For eksempel i en vandret rygflydnings position (i) klappe på hofterne/lårene (ii) skodde (iii) sparke med benene.

Et basis svømmetag vil bestå af en bevægelse der kræver en mere kompleks koordinering og vil normalt betyde at armene tages ud af vandet og inkludere et element af at glide (balance i ro).

For eksempel i en vandret rygflydnings position med armene ned langs siden af kroppen, løfte armene op over vandet op til skulderen og så, men armene under vandet bevæge armene ned langs siden af kroppen glide/flyde og så starte et nyt svømmetag.



Et eksempel på fremdrift ved egen kraft. Klappe hænderne ind på lårene kan frembringe en fremdrift i vand.

Når man mestre at kontrollere alle de 10 punkter i Halliwick 10 punktsprogrammet, er svømmeren i stand til at engagere sig i mange forskellige aktiviteter i vand. Svømmeren har nu opnået Selvstændighed i vand.

Halliwick i Terapi

Terapeuter der arbejder i vand kan bruge 10 punkts programmet fra Halliwick konceptet og dets filosofi på en terapeutisk måde, for at fremme velvære i kroppens bevægeapparat og dets funktionalitet der vil forbedre den motoriske læring og funktionsmæssige selvstændighed.

Den individuelle livskvalitet er i centrum for den helhedsorienterede tilgang til sundhed brugt i den bio-psyko-soziale model der bruges af Verdenssundhedsorganisationens internationale klassifikation af funktionsevne, funktionsevnenedsættelse og helbredstilstand (ICF) – (WHO 2001).

Den helhedsorienterede Halliwick tilgang til at undervise mennesker til at deltage i vand aktiviteter, at bevæge sig selvstændigt i vand og at svømme passer godt ind i rammerne af ICF.

Terapeuter der ønsker at beskrive bestemte begrænsninger kan også bruge Halliwick strukturen med speciel opmærksomhed på områder som bevægelse (herunder rækkevidde, koordinering og planlægning), styrke, udholdenhed, åndedrætskapacitet, mund kontrol, kondition og så videre. Vand kan også være et værdifuldt sted for sanseintegration.

Sociale færdigheder, kommunikation, indlæringsevne, psykologisk velbefindende og selvværd kan udvikles gennem Halliwick undervisning, specielt når der arbejdes i grupper.

Halliwick introducerer en ny miljømæssig faktor til at arbejde med bevægelse og balancekontrolstrategier på en anderledes måde. Det specielle ved vand som medium, specielt vands fysiske egenskaber, kan støtte den enkelte i at fremme hans eller hendes fysiske,

emtionelle og sociale evner. (Harris, 1978; Adams& McCubbin,1991; Broach & Datillo, 1996; Hutzler et al, 1998; Cole & Becker, 2004; Getz, 2006).

10 punkts programmet udvikler patientens evne til at starte og udføre bevægelse og aktiviteter der kan være svære at opnå på land.

Muligheder for at øve bevægelse i vandige omgivelser kan muliggøre nye mønstre, der kan øge erkendelse og forståelse for forskellige områder af motorisk læring, sensorisk bearbejdning og kognitiv læring og udvikle evnen til at organisere bevægelses mønstre og kontrolere aktiviteter, der er nødvendige i dagligdagen.

Svømning kan være en vigtig aktivitet til at fremme velvære gennem hele en persons liv. Som beskrevet tidligere kan svømning, som et terapeutisk værktøj, have en vigtig rolle i at forbedre og bevare sundhed.

Konklusion

'Halliwick konceptet er en metode til at lære mennesker at deltage i vandaktiviteter, at bevæge sig selvstændig i vand og at svømme.' Dette opnås gennem 10 punkts programmet. Udover at være en vellykket måde at lære enhver at svømme kan den også anvendes terapeutisk.

International Halliwick Association (IHA) er en frivillig organisation, hvis formål er at fremme og udvikle Halliwick konceptet internationalt. For yderligere detaljer om IHA kan du gå til IHA's hjemmeside på www.halliwick.org . Hvis du er interesseret i at deltage på et kursus eller organisere et kursus, kan du finde detaljer om undervisere du kan kontakte på siden 'Courses and IHA Lectures' på IHA's hjemmeside eller du kan kontakte den danske Halliwick organisation, Halliwick Samarbejdet i Danmark (HASAM), som du kan finde flere oplysninger om på deres hjemmeside www.halliwick.dk .

Illustrationer af Jean-Pierre Maes

Hvis denne artikel har fanget din interesse, må den kopieres og eller slås op på relevante hjemmesider forudsat at den er kopieret/publiseret i sin helhed, tekst og billeder må ikke ændres og en passende reference gives som følger: Halliwick konceptet 2010, Halliwick Samarbejdet i Danmark – www.halliwick.dk.

Hvis du ønsker at citere noget af det ovenstående venligst lav reference til Halliwick konceptet 2010, Halliwick Samarbejdet i Danmark – www.halliwick.dk.

Litteratur:

1. Adams CR, McCubbin JA. Games sports and exercises for the physically disabled, fourth edition.
Lea & Febiger, 1991.
2. Broach E, Datillo R. Aquatic therapy: a viable therapeutic recreation intervention.
Ther Rec J 1996; 15: 213-29.
3. Bumin G, Uyanik M, Yilmaz I, Kayihan H, Topcu, M. Hydrotherapy for Rett syndrome.
J Rehabil Med 2003; 35: 44-45.
4. Cieza A, Geyh S, Chatterji S, Kostanjsek N, Ustun BT, Stucki G . Identification of candidate categories of the International Classification of Functioning Disability and Health (ICF) for a Generic ICF Core Set based on regression modeling.
BMC Medical Research Methodology 2006, doi:10.1186/1471-2288-6-36.
5. Cole AJ, Becker BE. Comprehensive aquatic therapy, second edition. Butterworth-Heinmann Medical, 2004.
6. Getz MD, Hutzler Y, Vermeer A. Effects of aquatic interventions in children with neuromotor impairments: a ystematic review of the literature.
Clinical Rehabilitation 2006; 20: 927-936.
7. Getz MD, Hutzler Y, Vermeer A. The effects of aquatic intervention on perceived physical competence and social acceptance in children with cerebral palsy.
European journal of special needs education, Vol. 22, No. 2, May 2007, pp. 217-228.
8. Harris SR. Neurodevelopment treatment approach for teaching swimming to cerebral palsied children.
Phys Ther 1978; 58: 979-83.
9. Hutzler Y, Chacham A, Bergman U, Szeinberg A. Effects of movement and swimming program on vital capacity and water orientation skills of children with cerebral palsy.
Dev Med Child Neurol 1998; 40: 176-81.
10. Mackinnon K. An evaluation of the benefits of Halliwick swimming on a child with mild spastic diplegia.
APCP Journal 1997; 30-39.