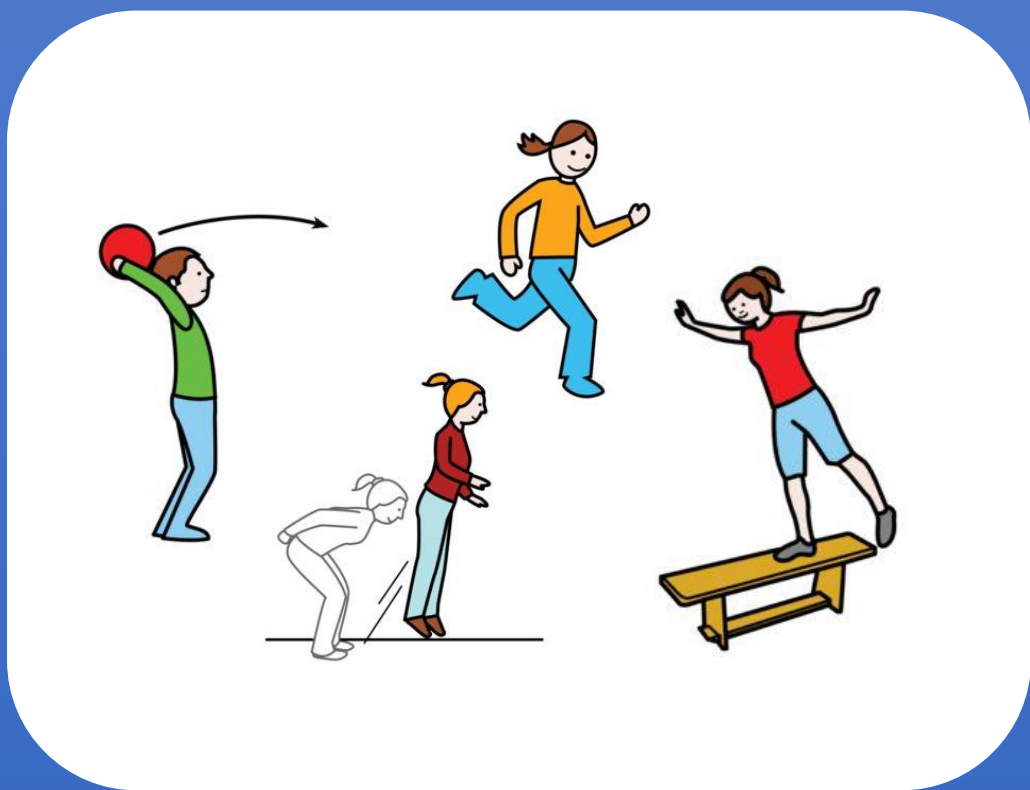


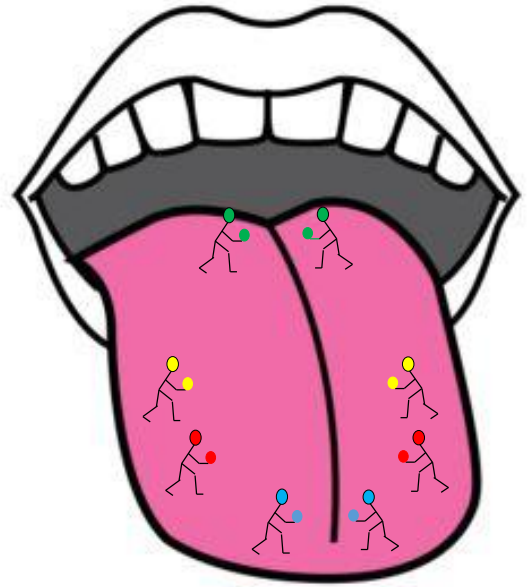
Sensorisk bearbetning



Vad är det?

Hur fungerar det med sinnesintryck?

I kroppen finns det receptorer, som tar emot information från sinnen och skickar till hjärnan. Receptorer kan liknas vid budbärare. På tungan finns budbärare som fångar upp smaker och springer med informationen längs nerverna till hjärnan. På bilden fångar röda budbärare söt smak, blå budbärare salt smak, gula budbärare sur smak och gröna budbärare besk smak.



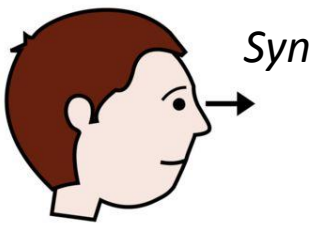
Smak



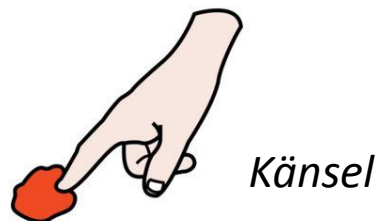
Hörsel



Lukt



Syn

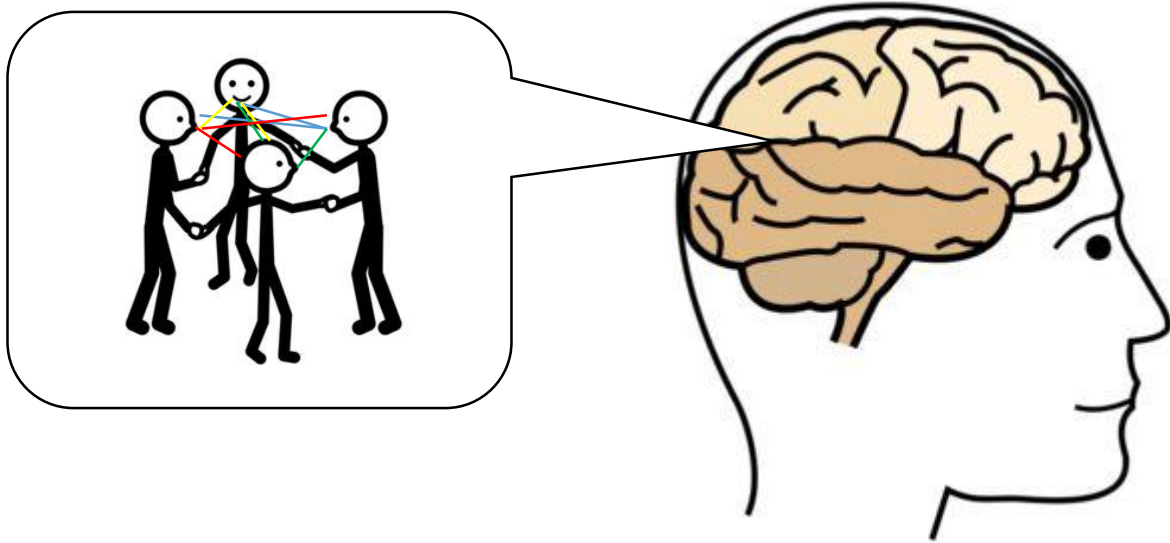


Känsel

Det fungerar på liknande sätt i hela kroppen för att vi ska få information till hjärnan via våra sinnen.

Hur tolkar och bearbetar vi sinnesintryck?

I hjärnan tolkas, bearbetas och organiseras informationen från sinnen. Detta sker genom kopplingar mellan nervceller. Man kan likna det vid att budbärarna samlas och diskuterar med varandra. Då förs den information som vi får från syn, lukt, smak, känsel och hörsel samman till en helhet.



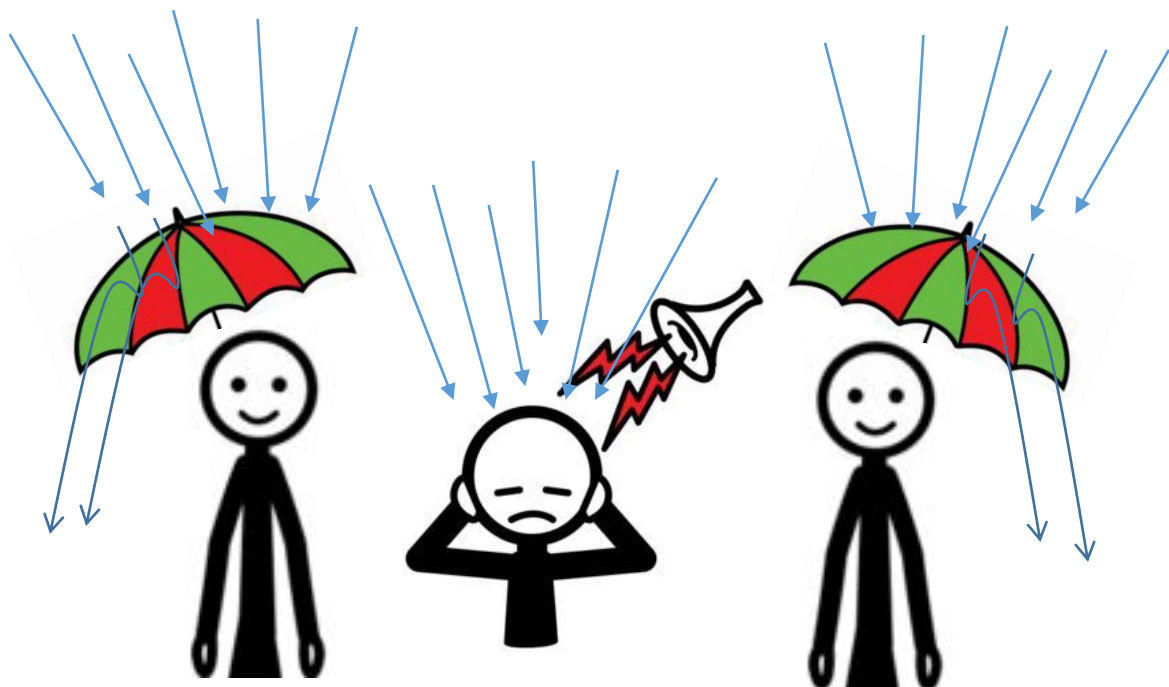
Varför uppfattar vi sinnesintryck olika?

För alla personer fungerar tolkningen av sinnesintryck olika. En del kan uppleva sinnesintrycken väldigt starkt och kan t.ex. vara känsliga för ljud och höra ljud som andra inte hör. En del kan uppleva sinnesintrycken svagt och kan t.ex. gå ut på vintern i shorts utan att frysa.



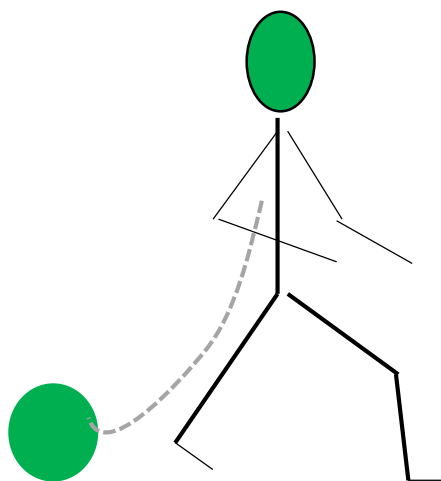
Varför blir det för mycket ibland?

De flesta personer har ett filter som gör att de kan stänga ute sinnesintryck som inte ger någon nödvändig information. Det gör att de t.ex. stänga ute bakgrundsljud. En del personer har inte något sådant filter utan tar in alla sinnesintryck hela tiden. Personer som tar in och bearbetar alla sinnesintryck blir tröttare än de personer som kan stänga ute sinnesintryck.



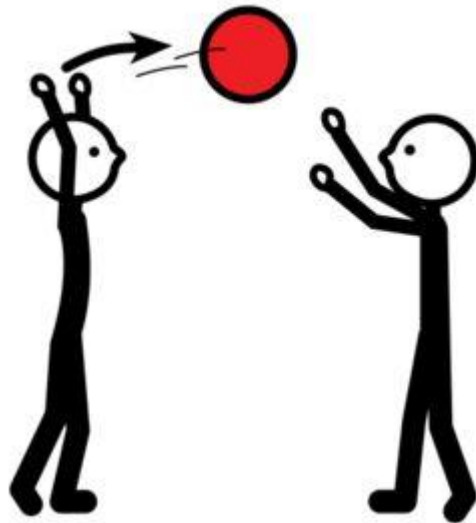
Kan det bli för lite?

En del personer får för lite eller fel information från vissa sinnen. Man kan likna det vid att budbärarna inte är lika bra på att springa med informationen till hjärnan, eller att de tappar information på vägen. Det gör att personen inte får lika bra och exakt information från sinnen.



Vad använder vi informationen från sinnen till?

Det är utifrån informationen vi får från våra sinnen och hur vi tolkar och organiserar informationen, som vi får en bild av vår omvärld och anpassar vårt beteende. Det vill säga informationen styr hur vi reagerar och gör i olika aktiviteter. T.ex. hur mycket vi tar i när vi ska kasta en boll.



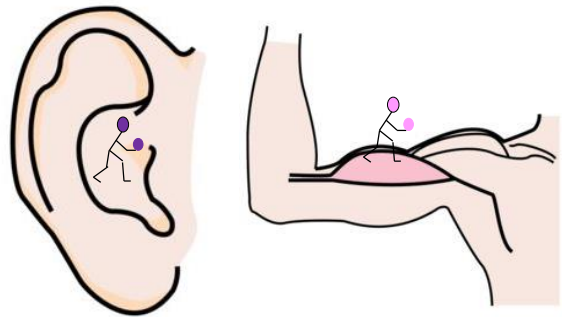
Ibland blir vi lurade av våra sinnen. Kanske har du suttit på en busstation där flera bussar parkerat bredvid varandra. Plötsligt får du känslan att din buss kör framåt, men inser efter en stund att det är bussen bredvid som backar. Detta är ett exempel på hur vi kan tolka informationen från sinnen fel och på så sätt uppfatta och reagera fel på vår omvärld.



Hur hänger sinnesintryck ihop med motorik och rörelser?

I musklerna finns det budbärare som samlar in information om musklernas spänning och skickar information till hjärnan om kroppsdelarnas position. Man kallar dessa sinnesintryck för djup känsel. Information från dessa budbärare använder vi oss t.ex. av för att koordinera våra rörelser och avgöra hur mycket kraft vi ska använda.

I innerörat finns budbärare som samlar in information om kroppens position och om hur snabbt och i vilken riktning huvudet rör sig. Denna information är viktig för vår balans.

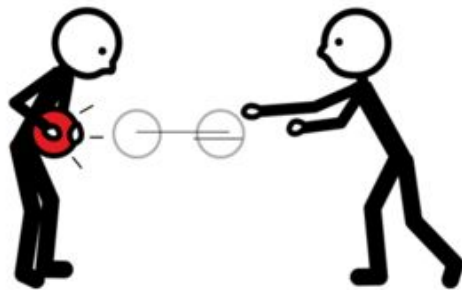


Det är utifrån informationen från budbärarna i musklerna och innerörat, som vi anpassar våra rörelser och vår kraft. Det gör att vi t.ex. kan hålla balansen, hoppa, klättra, öppna skåp och dörrar, samt fånga och kasta bollar.

Varför får man svårt med rörelser?

Om man får för lite eller fel information från budbärarna i musklerna och innerörat kan det bli svårt att kontrollera sina rörelser och avväga kraft. Det beror helt enkelt på att man inte får tillräcklig information eller feedback från budbärarna för att kunna anpassa sina rörelser.

Det kan t.ex. vara så att man inte får tillräcklig feedback för att anpassa hur mycket kraft man ska använda. Då kan det hända att man tar i alldeles för hårt eller alldeles för löst när man t.ex. ska kasta en boll eller öppna och stänga ett skåp.



Hur kan man träna motorik och rörelser?

Att bli bättre på rörelser handlar om att träna upp budbärarna att samla in och skicka rätt information. För att träna dem måste man stimulera dem. Det är på detta vis man tränar när man t.ex. lär sig cykla. För att stimulera budbärarna i musklerna och innerörat att skicka information är det bra:

- Att utföra rörelser och träning där du använder flera muskelgrupper samtidigt, t.ex. genom att lyfta och bära, samt att kratta, gräva och arbeta med trädgårdsarbete. Det är även bra att klättra och leka på en lekplats.



Tips! Att använda bolltäcke ger stimulering av djup känsel

Material framtaget av:
Jessica Svensson
leg. Arbetsterapeut
Habiliteringen Borås, barn och ungdom