



høgskolen i oslo

www.hio.no

Basal kroppskjennskap og bevegelseharmon

Videreutvikling av undersøkelsesmetoden

Body Awareness Rating Scale

BARS - Bevegelseharmon

Ulla-Britt Skatteboe

HiO-rapport 2000 nr 12

3. UNDERSØKELSESMETODEN BARS-BEVEGELSESHARMONI

BARS-Bevegelsesharmoni er en fysioterapeutisk undersøkelsesmetode rettet mot observasjon av pasientens bevegelser, opplevelse av egen bevegelseserfaring og refleksjon. Den kan nyttes som delundersøkelse sammen med andre undersøkelselementer eller som en selvstendig del.

Morrison og Knutson har laget en integrert modell for kvalitativ bevegelsesanalyse som består av fire trinn: forberedelse, observasjon, evaluering og intervensjon. I forhold til observasjon legger de vekt på utarbeidelse og gjennomføring av observasjonsstrategi. Denne bør bl.a. inneholde hvilke kritiske trekk ved bevegelsen som skal fokuseres på og hvordan ytre forhold kan legges til rette for en best mulig observasjon (Morrison og Knutson I: Bye 2000). Forfatterne peker på ulike strategier man kan bruke når man skal observere bevegelse. Man kan enten ha fokus på ulike faser av bevegelsen, *fokus på balanse* som det grunnleggende i og utgangspunkt for handling, fokus på *essensielle faktorer* som bevegelsen består av i prioritert rekkefølge eller observeres fra det generelle til det spesifikke (Morrison og Knudson 1997).

I utviklingen av BARS-Bevegelsesharmoni har målsettingen vært å fokusere på essensielle faktorer i bevegelsessystemet basal kroppskjennskap. Utformingen av undersøkelsesmetoden hviler på sentrale teorier som bevegelsespedagog Jacques Dropsy har beskrevet (1985; 1987). De sentrale nøkkelpunktene *balanse, fri pust og nærvær* står som essensielle faktorer i bevegelsesanalysen. Ved siden av nevnte faktorer inngår basale koordinasjonsbevegelser som en del av analysen. I alt 12 undervariabler fanger opp essensen i nøkkelvariablene. I det følgende beskrives undersøkelsesmetoden BARS-Bevegelsesharmoni med en presentasjon av bevegelsesvariablene, kategorisering og skalering av disse.

3.1 Bevegelsesvariablene

Undersøkelsen inneholder som nevnt 12 valgte bevegelser, såkalte bevegelsesvariabler. Disse forstås som sentrale observasjonsfokus i undersøkelsen og dekker noen elementer av det observerte som har vist

seg å være klinisk relevante aspekter av bevegelsene. Bevegelsene er hentet fra dagliglivet: å ligge, sitte, gå, stå og bruk av stemmen. I denne situasjonen er hensikten at pasienten utprøver sine bevegelsesvaner og relasjonen til fysioterapeuten. Dennes observasjonsfokus rettes mot personenes helhetlige bevegelse, fra fotsåle til isse, en såkalt totalkoordinasjon. Bevegelsene inkluderer de tre basale koordinasjonene som er omtalt i teorikapitlet: fleksjon/ekstensjon i bolen, vridning om midtlinjen, og ridning/motvridning om kroppens bevegelsessentrum. Hovedfokus er rettet mot å undersøke hvordan personens relasjon til underlaget, midtlinjen, kroppens bevegelsessentrum, frihet i pust og det mentale nærvær uttrykkes. Disse elementer inngår i undersøkelsen og sammenfattes i tre nøkkelvariabler postural stabilitet/balanse, fri pust og nærvær. Pararbeide er valgt for å undersøke hvordan bevegelsene er utført i relasjonen. I tillegg til fysioterapeutens observasjon, beskrivelse og fortolkning av funn legges det særlig vekt på hvordan pasienten beskriver sin egenopplevelse av arbeidet. Disse utsagn gjengis så nøyaktig som mulig. I denne sammenheng forstås begrepet "fortolkning" som en ikke verdiangivelse eller noe normativt, ettersom det legges vekt på at "ingenting er riktig eller galt" utfra et opplevd ståsted. Andres levde erfaring kan ikke være "riktig eller gal". Derimot blir den profesjonelles vurdering og tolkning av de synlige ytringer/bevegelser i den levde erfaringens uttrykk vurdert og gradert - altså fortolket. Fortolkning er det enhver gjør gjennom språket som anvendes. All observasjon er avhengig av den som observerer og dennes faglige ståsted og tradisjon. Det finnes ingen nøytral posisjon utenfor dette. Bevegelsesvariablene er nummerert fra 1-12, i en rekkefølge som gjenfinnes i observasjonsskjemaet (se vedlegg nr 3).

Nr. 1	<u>Observa</u> Kontakt observe:
Nr. 2	<u>Samling</u> sentrum
Nr. 3	<u>Symmet</u> kroppen
Nr. 4	<u>Asymme</u> fra krop
Nr. 5	<u>Observa</u> Sittende
Nr. 6	<u>Observa</u> Bevegel
Nr. 7	<u>Sideveis</u> side
Nr. 8	<u>Vridnin</u>
Nr. 9	<u>Armbølg</u>
Nr. 10	<u>Fleksjor</u> sentrun
Nr. 11	<u>Observa</u> "Push h
Nr. 12	<u>Observa</u> Gange i

3.2 Kategoriser Bevegelses

Bevegelsesvariablene er kategorisert i tre hovedgrupper basert på klinisk erfaring og grunnprinsipper: bæret, stå og gå. Dette er et samlet uttrykk for bevegelsesvariablene. Det relasjonelle aspektet er behandlet separat.

gelsene er
n. I denne
svaner og
rettes mot
en såkalt
inasjonene
idning om
ssentrum.
elasjon til
ust og det
økelsen og
fri pust og
gelsene er
eskrivelse
pasienten
jengis så
rtolkning”
egges vekt
. Andres
blir den
vegelser i
fortolket.
ndes. All
ge ståsted
or dette.
ølge som

Observasjon i liggende stilling

- Nr. 1 *Kontakt med underlaget, forholdet til tyngdekraften observeres*
- Nr. 2 *Samling av bena om kroppens midtlinje, fra kroppens sentrum*
- Nr. 3 *Symmetriske strekkbevegelser langs kroppens midtlinje, fra kroppens sentrum.*
- Nr. 4 *Asymmetriske strekkbevegelser langs kroppens midtlinje, fra kroppens sentrum*

Observasjon i sittende stilling

- Nr. 5 *Sittende innbalansering, stemmekvalitet*

Observasjon i stående stilling

- Nr. 6 *Bevegelse opp/ned langs midtlinjen*
- Nr. 7 *Sideveis bevegelse, forskyvning av midtlinjen fra side til side*
- Nr. 8 *Vridning rundt midtlinjen*
- Nr. 9 *Armbølge*
- Nr. 10 *Fleksjon/ekstensjon av bolen, åpne/lukke om kroppens sentrum*

Observasjon av parøvelse

- Nr. 11 *“Push hands”, skyve/trekkebevegelse mellom to personer*

Observasjon av gange i par eller i gruppe

- Nr. 12 *Gange i sirkel*

3.2 Kategorisering av bevegelsesvariablene i BARS-Bevegelseharmon

Bevegelsesvariablene som inngår i BARS-Bevegelseharmon er kategorisert i tre hovedgrupper: A, B og C. Denne inndelingen er basert på klinisk erfaring og forankret i teorien om de tre motoriske grunnprinsipper: balanse, fri pust og nærvær. Disse hovedvariablene gir et samlet uttrykk for graden av bevegelsesflyt og harmoni i bevegelsen. Det relasjonelle aspektet synliggjøres i ”push hands” og kommenteres separat.

Skalatrinn 1-3

Skalatrinn 3-5

Skalatrinnene 5.

Skalatrinn 4

Middelverdien i lidelser ligger på utfra lang klinisk denne pasientgrupp Bevegelsesuttrykk bevegelse (Dropsy analytiske bevegelses mens den syntetiske der hele personer syntese av de fire eksistensiell dimensjoner Csikszentimihaly sine bevegelsen og det

Et harmonisk dynamisk og (Csikszentimihaly)

A. *Postural stabilitet, en sumscore av variablene:*

Nr. 6. Bevegelse opp/ned langs midtlinjen

Nr. 5. Sittende innbalansering

Nr. 7. Sideveis bevegelse, forskyvning av midtlinjen fra side til side

B. *Sentrering/fri pust, en sumscore av variablene:*

Nr. 2. Samling av bena om kroppens midtlinje, fra kroppens sentrum

Nr. 3/4 Symmetriske/asymmetriske strekk langs kroppens midtlinje, fra kroppens sentrum

Nr. 8. Vridning rundt midtlinjen

Nr.10. Fleksjon/ekstensjon av bolen

Nr.9. Armbølge

④ *Mentalt nærvær*

Nr. 1 - 12.

Grad av mentalt nærvær i her- og nå situasjonen som tydeliggjøres i en samlet, oppmerksom handling, observert i blick og kroppsbevegelser og i forhold til de enkelte bevegelsene.

3.3 Undersøkelsesmetoden BARS-Bevegelseharmonisk og skalering

En overordnet målsetting med denne undersøkelsesmetode har vært å utvikle et "verktøy" som på en enkel måte fanger opp essensen i det arbeidet som foregår. For at observasjonsfunnen skal kunne nyttes på en systematisk og mest mulig pålitelig måte i klinisk praksis og forskning, er disse beskrevet, rangert og formet i en tallskala fra 1-7, der 1 er laveste skalering, en *disharmonisk* eller *meget svak bevegelseharmonisk*, og 7 er den høyeste skalering, *meget god bevegelseharmonisk*. Den graderte skalaen følger den sammen oppbygging som i BARS (Friis & Skatteboe 1989).

Analytisk kan skalaen sees som en syntese av de fire eksistensdimensjonene (Dropsy 1998, I; Skjærven 1999). Fysioterapeutens fortolkning av bevegelsene retter seg mot tilsvarende fire kvalitetsdimensjoner (kap. 1.3).

Skalatrinn 1-3 representerer i hovedsak et biomekaniske aspekt ved bevegelsen, selve *formen* på bevegelsen.

Skalatrinn 3-5 representerer en integrering av det biomekaniske og fysiologiske aspekt ved bevegelsen, med *flyt, rytme og elastisitet* i bevegelsen

Skalatrinnene 5-7 representerer i hovedsak et psykologisk/relasjonell og eksistensiell aspekt ved bevegelse, med en tiltagende grad av *oppmerksomhet, intensjon, ekspressivitet og nærvær* i bevegelsen. en tiltagende integrering av hele personen i bevegelsen og bevegelsesflytet.

Skalatrinn 4 viser til *en viss kontakt, stabilitet, flyt og enhet*, dvs. en viss bevegelseharmonie. Uttrykket *en viss* forstås som en tydelig, men allikevel skjør harmonie i bevegelsen. For eksempel kan en observere harmonie i noen av bevegelsesvariablene men ikke i andre. Kontakt og enhet i bevegelsen er bare tilstede i kortere øyeblikk, eller mistes under utfordringer, som for eksempel mer sammensatte bevegelser og økt tempo i veiledningen.

Middelverdien i klinisk praksis for personer med psykosomatiske lidelser ligger på 3.5 på skalaen. Denne erfaring er klinisk begrunnet utfra lang klinisk erfaring, basert på egne og kollegers erfaringer med denne pasientgruppen.

Bevegelsesuttrykket kan utvikles fra en analytisk til en syntetisk bevegelse (Dropsy, muntlig formidling). Skjematisk sett kan vi si at den analytiske bevegelsen inkluderer et biomekanisk og fysiologisk aspekt, mens den syntetiske bevegelsen er integrert i organismen som helhet, der hele personen uttrykker seg i bevegelsen. Dette kan sees på som en syntese av de fire dimensjonene fysisk, fysiologisk, psykologisk og eksistensiell dimensjon. I denne sammenhengen refereres det til Csikszentimihaly som peker på en sammenheng mellom et dynamisk flyt i bevegelsen og det bevegelige selv.

Et harmonisk og dynamisk flyt i bevegelsen er et uttrykk for et dynamisk og harmonisk selv - et uttrykk for det bevegelige selv, (Csikszentimihaly 1993).

Det synes å være en god definisjon som dekker både fysiologiske og psykologiske elementer av en bevegelse. Dessuten kan definisjonen tolkes som en forståelse av at bevegelser er et uttrykk for hele personen og det liv som leves.

BARS-BEVEGE

Denne oversikten undersøgeren. Nær *nærvær* observere bevegelsesharmoni analysen.

1	2
dis-	mang
harmoni	full
	harmo

Bevegelsesharmoni

1. Disharmonisk
Bevegelsene er stivlivløse

2. Mangelfull bev
Bevegelsene er spåmekaniske og uk

3. Svak bevegelse
Bevegelsene er u

4. En viss bevege
Bevegelsene har
flyt og rytme og u
intensjon

5. Moderat beveg
Bevegelsene har
og er mer enhetli
moderat intensjon

siologiske og
definisjonen
ele personen

BARS-BEVEGELSESHARMONI, SKALAOVERSIKT

Denne oversikten viser hvordan variablene er definert og fortolket av undersøkeren. Nøkkelvariablene *postural stabilitet/balanse, pust og nærvær* observeres som *en enhet* under hver skalatrinn av bevegelseharmonier. Basale koordinasjoner inngår i den helhetlige analysen.

1	2	3	4	5	6	7
dis-	mangel-	svak	en viss	moderat	god	meget
harmoni	full	harmoni	harmoni	harmoni	harmoni	god
	harmoni					harmoni

Bevegelseharmonier

Observasjonskriterier

- | | |
|--|---|
| <p>1. Disharmonisk bevegelse:
Bevegelsene er stive, stakkato og livløse</p> | <p>Svært mangelfull postural stabilitet, kontakt med sentrum, pust og nærvær</p> |
| <p>2. Mangelfull bevegelseharmonier
Bevegelsene er sprikende, mekaniske og ukoordinerte</p> | <p>Mangelfull postural stabilitet, kontakt med sentrum pust og nærvær</p> <p><i>(mangler kontakt med sentrum)</i></p> <p><i>(50% med kontakt)</i></p> |
| <p>3. Svak bevegelseharmonier
Bevegelsene er urytmiske, men mindre mekaniske</p> | <p>Svak postural stabilitet, svak kontakt med sentrum, pust og nærvær</p> |
| <p>4. En viss bevegelseharmonier
Bevegelsene har en viss grad av flyt og rytme og uttrykker en viss intensjon</p> | <p>En viss postural stabilitet, en viss kontakt med sentrum, pust og nærvær</p> |
| <p>5. Moderat bevegelseharmonier
Bevegelsene har en moderat flyt og er mer enhetlige med en moderat intensjon</p> | <p>Moderat postural stabilitet, moderat kontakt med sentrum, pust og nærvær</p> |

6. God bevegelsesharmoni

Bevegelsene har en god flyt og økende grad av rytme, sentral stabilitet og intensjon

God postural stabilitet, god kontakt med sentrum, pust og nærvær

7. Meget god bevegelsesharmoni

Bevegelsene har en meget god flyt, rytme, pust og optimal sentrering

Meget god postural stabilitet, kontakt med sentrum og nærvær

Ved skalering kan både hele og halve skalatrinn brukes

Oppsummering

Dette kapitlet har gitt en beskrivelse av undersøkelsesmetoden BARS-Bevegelsesharmoni og utviklingen av denne. Det er videre gitt en oversikt over bevegelsesvariablene, kategoriseringen av disse og skalatrinnene i den 7-delte skalaen. Neste kapittel beskriver forskningsmetoden som er brukt i utviklingen av undersøkelsen.

4. METODER

Dette avsnittet handler om reliabilitets- og validitetstest og det er mulig å stille i sin artikkel det stiller store spørsmål (I: Bye 2000). Innpålitelighet av validitet oftest i forbindelse med utførelsen av olundersøkelsesmetode tilnærmingen? reliabelt sier L, praktisk anvendelse vurdere endringer et mål i seg opprettholde og (1995). Jeundersøkelsen

I drøftingen stilt:

1. Er BARS
2. Har ol
3. Har ol
4. Hvor r
5. Kan u

4.1 Er BARS

I løpet av de siste årene til arbeidsmetode opplæring. Fy