

## **ADHD-barns søvn og konsentrasjonsevne blir betraktelig forbedret om de sover med kuledyne, viser dansk forskningsprosjekt.**

ADHD-barn faller lettere i søvn og sover bedre om natta om de ligger under en av Protacs kuledyne. Samtidig får de bedre evne til konsentrasjon i skoletida. Slik lyder et par av konklusjonene som forskere ved Syddansk Universitet har nådd fram til i en undersøkelse.

Kuledyna er kort beskrevet et dynetrekk fylt med plastkuler. Den har en virkning som populært sagt kan minne om akupunktur: Kulene trykker forskjellige steder på kroppen, noe som har en beroligende og sansestimulerende effekt. Når man beveger seg, triller kulene rundt og skaper trykk nye steder. I Danmark har alle psykiatriske sykehus og mange bosteder for fysisk og psykisk utviklingshemmede kuledyne tilgjengelige for pasienter og beboere.

Forskerne har dokumentert det som mange behandlere og pedagoger med daglig omgang med ADHD-barn lenge har visst: Kuledyna har en særdeles positiv innvirkning på livskvaliteten hos ADHD-barn.

Undersøkelsens resultater bekreftes av en rekke norske familier med ADHD-barn som har fått lettere ved å takle hverdagen etter at de begynte å sove med kuledyne. Les mer om dette i egen sak.

Undersøkelsen er publisert i det internasjonale fagtidsskriftet Nordic Journal of Psychiatry. De to forskerne bak undersøkelsen er professor i barnepsykiatri, Niels Bilenbjerg ved Odense Universitetshospital og barnepsykiater Allan Hvolby ved den Barne- og Ungdomspsykiatriske avdelingen i Esbjerg.

De konkluderer at kuledyna er et relevant og effektivt hjelpemiddel til å minimere tida det tar for ADHD-barn å falle i søvn. I den perioden barna sov med kuledyna, ble innsovningstida forkortet med nesten 40 prosent og kom ned på nivå med de barna i kontrollgruppen som ikke lider av ADHD.

I gjennomsnitt tok det bare et kvarter for barna å falle i søvn når de sov med kuledyne.

### **Færre oppvåkninger**

Samtidig viser undersøkelsen at ADHD-barnas tendens til å våkne om natta ble redusert og kom ned på nivå med barn uten ADHD.

Hvert femte ADHD-barn som deltok i undersøkelsen, brukte i gjennomsnitt over 30 minutter på å falle i søvn uten kuledyne. Men i de to ukene barna sov med kuledyner, var det ingen av dem som nådde opp på det nivået.

På samme måte ble antallet enkeltstående kvelder der barna brukte mer enn en halv time på å falle til ro, halvert når barna sov med kuledyne, slik at alle barna som deltok i undersøkelsen - med eller uten ADHD - nådde ned på samme nivå.

### **Under observasjon i fire uker**

Undersøkelsen forløp over fire uker. Først ble barnas søvnmønster målt i en uke mens de sov med normale dyner. Deretter sov de 14 netter med kuledyne, for til sist å sove en uke med vanlig dyne igjen. Undersøkelsen viser at barna vendte tilbake til det urolige søvnmønsteret i den siste uka av forløpet, da de igjen sov uten kuledyne.

### **Undersøkelse i barnas hjem**

De medvirkende barna sov samtlige 28 forsøksnetter i sin egen seng. De fikk et måleinstrument på størrelse med et armbåndsur rundt håndleddet. Actigraph'en som instrumentet kalles, registrerte søvnmønsteret. Samtidig førte foreldrene søvndagbok.

### **Økt konsentrasjon og oppmerksomhet**

Et av kjennetegnene for ADHD-barn er at de har problemer med å følge med i undervisningen i skolen. Tidligere undersøkelser har påvist at det er en sammenheng mellom dårlig søvnmønster og innlæringsvansker.

Forskerne målte derfor også hvordan de typiske ADHD-symptomene, hyperaktivitet og uoppmerksomhet, utviklet seg hos barna under forsøket. Foreldre og lærere ble bedt om å vurdere barna ut fra en vitenskapelig testmetode. Lærerne bemerket en forbedring på rundt 10 prosent for både hyperaktivitet og uoppmerksomhet, mens foreldrene observerte forbedringer på seks prosent. Den positive tendensen så dessuten ut til å være langtidsholdbar, siden konsentrasjonen og aktivitetsnivået holdt samme positive nivå inn i den siste uka av undersøkelsesforløpet, da barna sov med vanlig dyne igjen.

Forskerne vurderer at det kanskje ville ha vært mulig å se flere forbedringer i ADHD-symptomene hos barna om undersøkelsen hadde strukket seg over lenger tid.

## **Kuledyne og medisin**

Forskerne bak undersøkelsen understreker at de ikke spesifikt har undersøkt medisins innflytelse på resultatene. Men Bilenberg og Hvolby betoner at kuledyna er et godt alternativ i behandlingen av ADHD-barns søvnproblemer og et supplement til medisinsk behandling av barnas ADHD-symptomer. Hvolby står i spissen for en ny og større undersøkelse som innledes i april, der fokuset blir lagt på kuledynas innvirkning på ADHD-symptomene og muligens medisinfbruket.

-Der den første undersøkelsen påviste at innsøvningen ble normalisert, var et spennende bifunn at ADHD-symptomenes styrke ble forminset på bare 14 dager. Og dette gjaldt ADHD-barn som var fullt medisinert i forveien. Derfor ønsker vi å undersøke om et lengre forløp vil medføre ytterligere fall i symptomene og dermed muligens et nedsatt medisinforbruk, sier Allan Hvolby.

Han forklarer at det legges opp til et ettårig forløp der forskerne vil sammenligne utviklingen mellom fullt medisinerte og nydiagnostiserte ADHD-barn. I alt 60 barn ventes å delta.

Et sammendrag av forskernes artikkel er publisert online 22. juli 2010 i Nordic Journal of Psychiatry:

<http://informahealthcare.com/doi/abs/10.3109/08039488.2010.501868>

Et særtrykk av artikkelen kan rekvireres ved å maile postadressen til [firmapost@amajo.no](mailto:firmapost@amajo.no)