

# Er hjerneskadede dovne mennesker?

- høj puls på Center for Hjerneskade

Af fysioterapeut Henrik Hesner Larsen, Center for Hjerneskade

Dårlig fysisk form øger risikoen for blodpropper og hjerneblødninger, men mange hjerneskadede har så ringe et kondital, at de ikke engang kan gennemføre en almindelig konditionstest.

I fysioterapien på Center for Hjerneskade møder vi mennesker med erhvervet hjerneskade, oftest afstedkommet af hjerneblødning, blodprop eller som følge efter fx trafikuheld. Skadernes omfang er af stor variation fysisk og kognitivt, ligesom perioden fra skadetidspunktet til personerne møder op på Centret, strækker sig fra få måneder til adskillige år.

En ting har alle patienterne dog til fælles. De er i ekstremt dårlig fysisk form! Det er sjældent, vi ser folk med et kondital i normalområdet. Mange er ikke engang i stand til at gennemføre en konditionstest.

Men hvorfor forholder det sig sådan? Man ved jo, at disse mennesker har en markant øget risiko for at blive ramt af endnu en blodprop eller hjerneblødning, og at netop konditions- træning reducerer denne risiko.

Præstationsevnen er ofte nedsat betydeligt som følge af en hjerneskade og kan netop ved fysisk aktivitet øges. Desuden er der efterhånden en betragtelig mængde forskning, der viser, at motion har en positiv effekt på stress og depression - tilstande, som ikke er fremmed for mange mennesker med hjerneskade. Forsøg på dyr har vist, at stress og depression mindsker hjernens plasticitet, dvs. hjernens evne til at regenerere og genvinde tabte funktioner herunder de kognitive som fx hukommelses- og indlæringspotentiale. Det giver god mening, at forestille sig, at dette også gør sig gældende for mennesker.

Konditions træningens positive effekter på mennesker er mangfoldige,

men mere interessant er det at se på, hvordan virkeligheden ser ud for hjerneskadede. Man kunne fristes til at spørge, om mennesker med hjerneskade er mere dovne end andre? Svaret er simpelt og selvfølgelig nej. Årsagerne er til gengæld mange og forskelligartede, og der kan kort nævnes; inaktivitet under indlæggelsen, fysisk lammelse, manglende motivation pga. træthed, depression eller tab af kognitive funktioner. Og måske vigtigst - fysiske følger af skaden som fx halvsidige lammelser der vanskeliggør eller helt umuliggør træning i de offentlige fitnesscentre.

For en stor gruppe mennesker er det således umuligt at efterleve Sund-

hedsstyrelsens anbefalinger. Men det kan de på Center for Hjerneskade.

## Løber 100 procent hurtigere

På Center for Hjerneskade træner Leif, Maia og Aksel 2 gange om ugen i 1 ½ time. De har alle på et tidspunkt fået en hjerneskade som følge af apopleksi. I et fitnessstilbud, som har kørt siden september sidste år, forsøger vi at leve op til Sundhedsstyrelsens anbefalinger ved at tilbyde konditions træning til tidligere patienter på Centret og andre interesserede med hjerneskade.

Træningen foregår i Center for Hjerneskades nye træningsfaciliteter på Amager. At træningen foregår her be-



Maia Giselsson knokler på løbebåndet. Hun er glad for tilbuddet som udover at give sved på panden også byder på sjov og ballade. Hun fortæller desuden, at hun efter endt forløb på Centret ikke dyrkede motion, før hun hørte om det nye træningstilbud på Center for Hjerneskade.

tyder, at der kan tilbydes vægtaflastet løbebåndstræning, som muliggør løbe- og gangtræning på trods af halvsi-dig lammelse. Det specielle ophæng og den tilhørende sele forhindrer deltagerne i at falde, samtidigt med at hastigheden kan skrues højt op. Hydraulik i ophænget giver opdrift i se-len med det antal kilo, som er nød-vendig for den enkelte deltager. Ofte overstiger hastigheden på løbebåndet den normale ganghastighed på gulv med over 100 procent. Et særligt nøg-lesystem gør, at deltagerne selv kan sætte løbebåndet i gang i et forpro-grammeret træningsinterval. Nøgler-ne gemmer oplysninger om dagens træning som puls, hastighed og kalo-rieforbrænding, hvilket gør det muligt at holde øje med forbedringer i kon-ditionen. Nøglerne benyttes til alle træningsfaciliteterne som udgøres af konditions-cykel, armcykel, romaskine og styrketræningsmaskiner. Under træningen er der en fysioterapeut til stede, som assisterer motionisterne i at bruge maskinerne. Nogle skal have den lammede fod bundet fast til cy-kelpedalen, andre skal have hjælp til se-len på løbebåndet.

### Sved på panden med humor

Maia Giselsson er 44 år gammel og blev i 2005 ramt af en blodprop og har siden kæmpet med lammelser i venstre side af kroppen. I perioden 2008/2009 gennemførte hun et in-tensivt genoptræningsforløb på Cen-ter for Hjerneskade, hvilket resultere-de i, at hun i dag kan bevæge sig om-kring med rollator. Hun har desuden

### Sundhedsstyrelsens anbefalinger

Sundhedsstyrelsens har på grundlag af nyeste forskning fremlagt en række anbefalinger vedrørende fysisk aktivitet. Styrelsen anbefaler, at man dagligt ud-fører 30 minutters moderat aktivi-tet som fx trappegang og cykling. Derudover anbefales træning af høj intensitet i 20 – 30 minutter to gange om ugen. Høj intensitet betyder, at pulsen stiger, så du fø-ler dig forpustet og har svært ved at føre en samtale.

### Center for Hjerneskade

Center for Hjerneskade ligger på Amager i København og har eksis-steret siden 1985. Centret huser over 70 hjerneskadespecialister inden for følgende faggrupper neuropsykologer, fysioterapeuter, audiologopæder, speciallærere og socialrådgivere. Centrets spids-kompetencer er rehabilitering og afklaring af de neuropsykologiske, sproglige og fysiske udfordringer, som en hjerneskade kan give. Træningen og rehabiliteringen er rettet mod børn og voksne med erhvervet hjerneskade og deres pårørende. De forskellige pro-gramforløb er individuelt bygget op omkring dynamisk, intensiv og målrettet træning med det sigte, at personer med hjerneskade kan vende tilbage til en aktiv hverdag med arbejde eller uddannelse.

Center for Hjerneskade har en lang tradition for forskning på hjerneskadeområdet og tilbyder udover rehabilitering også kurser og undervisning for fagpersoner fra kommuner, hospitaler og insti-tutioner i Danmark og udlandet.

tabt sig hele 25 kilo, hvilket Centret dog ikke kan tage hele æren for. Hun har en stålsat vilje, et usædvanligt lyst sind og en god portion humor.

En enkelt fysioterapeut kan assistere tre motionister på samme tid, fordi træningen ikke er specifik rehabilite-ring, men bare har til hensigt at for-bedre konditionen hos den hjerne-skadede. Tilbuddet er derfor rettet mod mennesker, der selv kan møde op til træningen, skifte tøj og bevæge sig mellem maskinerne. Har man be-hov for mere intensiv træning, skal man søge et af de eksisterende tilbud på Center for Hjerneskade.

Træningen består af halvanden times intensiv træning, men udover sved på panden, gælder det altså også en del om at have det sjovt.

### Simpelt, men effektivt

Konditionstræning har en positiv ef-

fekt på utroligt mange niveauer hos mennesker med hjerneskade. I dette tilfælde er træningen kvantitativ, dvs. at det gælder om at få så meget sved på panden som muligt – kvaliteten udgøres derimod af de effekter, mo-tion har på mennesket.

Lad derfor dette blive en opfordring til alle hjerneskadede.

Gør konditionstræning til en fast del af dit liv. Men ikke mindst - lad det også være et indspark til alle hospita-ler, behandlingsinstitutioner og fysio-terapeutiske klinikker rundt omkring i Danmark. Tænk nyt, og brug mere af den her slags relativt billige men eks-tremt udbytterige træning i tilgangen til de neurologiske patienter.

Det behøver jo ikke at være hverken kompliceret eller dyrt for at gøre godt!

Er du interesseret i at høre mere om projektet eller de andre tilbud på Center for Hjerneskade, er du vel-kommen til at henvende dig direkte til Centret på telefonnr. 35 32 90 06 eller besøge vores hjemmeside - [www.cfh.ku.dk](http://www.cfh.ku.dk) ■



Aksel træner på armcyklen. Koncentration skal der til.