

Intensiv gangtræning på Center for Hjerneskade

To træningsforløb illustrerer, at ganghastighed og kondition kan forbedres markant efter en hjerneskade efter 12 ugers intensiv træning med vægtaflastning

AF INGRID OLDERVIK JØRGENSEN,
FYSIOTERAPEUT,
CENTER FOR HJERNESKADE.

Jens 67 år

Jens arbejder som freelancejournalist og har trods sin alder ingen planer om at trække sig tilbage fra arbejdsmarkedet. Jens og hans familie har altid været optaget af at leve og spise sundt, men det høje arbejdspress og de lange arbejdsdage som freelancejournalist betyder, at der ofte bliver for lidt tid til at dyrke motion.

I foråret 2007 får Jens en hjerneblødning, som medfører en kraftnedsættelse i den venstre side af kroppen. Han ligger på hospitalet i syv uger. Den første tid kan han slet ikke bruge sit venstre ben. På trods af den begrænsede træning under indlæggelsen på grund af mangel på personale, lykkes det Jens at blive i stand til at gå – med stok. Men hans gang er langsom og ubalanceret på grund af kraftnedsættelsen i det venstre ben.

Som freelancer var Jens meget afhængig af at kunne tage ud til kunder. Det blev svært efter hjerneblødningen pga. den nedsatte gangfunktion. Det var derfor en konkret forhindring for Jens i forhold til at kunne vende tilbage sit arbejde.

Det betyder meget for Jens at kunne klare sig selv – han bryder sig ikke om at være afhængig af andre. At kunne stå og gå uden støtte var derfor Jens' klare mål med det efterfølgende 12 ugers intensive træningsforløb på Center for Hjerneskade. I løbet af kort tid kunne Jens tydeligt mærke, hvordan det gik bedre og bedre.

”Det var først da jeg kom her ud på Center for Hjerneskade, hvor træningen er meget målrettet og systematisk, at jeg virkelig kunne mærke, at det gav noget”.

Jens syntes, at det var fysisk hårdt at træne halvdelen time hver dag, men han var motiveret og glad

for træningen. Træningen var tilrettelagt efter hans behov, og der var tilknyttet en personlig fysioterapeut. Under hele forløbet blev Jens testet hver uge for at sikre, at han udviklede sig og fik den korrekte træning. På den måde kunne han hele tiden følge med i, hvordan hans muskulatur blev stærkere, hvordan hans kondition blev forbedret, og hvordan han kunne gå hurtigere og hurtigere for hver uge.

”At kunne følge resultaterne under træningen, giver meget motivation. Det er meget konkret og mere håndgribeligt, når man ser, at der sker noget. Det motiverer meget til at fortsætte træningen.”

Undervejs i forløbet kunne Jens smide stokken. Efter 12 uger var hans ganghastighed øget fra fire til syv km/t, det svarer til en forbedring på 65 pct. Jens' gang var blevet meget mere symmetrisk, og hans balance var bedret. Han var nu i stand til at færdes sikkert på ujævnt underlag uden støtte, hvilket var afgørende for, at han kunne vende tilbage til sit arbejde som freelancejournalist.

Ole 56 år

Ole er optiker og har haft sin egen forretning, der optager meget af hans tid. Han lever et meget aktivt liv. Spiller badminton flere gange om ugen, ror og cykler.

I sommeren 2006 får Ole en blodprop i hjernen og får store lammelser i hele venstre side af kroppen. Han bliver indlagt på hospital i seks måneder, hvor han træner hos en fysioterapeut. Træningen er dog ikke intensiv nok til, at Ole kan genvinde sin gangfunktion, og han er stadig afhængig af kørestol, da han bliver udskrevet fra hospitalet. Ole fortsætter træningen ambulantly i kommunalt regi, men føler stadig ikke det hjælper nok.

”En god gangfunktion betyder alt: man tænker bare ikke over det i hverdagen, før man mister den. Når man ikke kan, er det ingen selvfølge mere.”

På eget initiativ tager Ole kontakt til Center for Hjerneskade, hvor han begynder i Det Intensive Gangtræningsprogram. Her har Ole stort udbytte af den vægtaflastede løbebåndstræning. Den giver ham mulighed for at få den nødvendige vægtbæring

Fotos: Jørgen Jørgensen



Vægtaflastet træning på løbebåndet med videoanalyse af gangen.



Jens i fuld fart på løbebåndet.

på det venstre ben uden at skulle være ængstelig for at falde.

”..man er voldsomt usikker, når man ikke kan bruge sit ben. Så ved at blive hængt op, således at noget af ens vægt bliver fjernet fra en, så tør man jo meget mere”.

I løbet af få uger kunne Ole mærke, hvordan hans gang blev bedre og hans kondition øget. Den høje intensitet i gangtræningen samt den hårde styrketræning gjorde, at Ole nu var i stand til at gå med en albuestok.

”Selvfølgelig bliver man træt, men hvis man gør en indsats, så kommer der en gevinst i den anden ende – så det er bare at knokle på.”

Der mangler stadig meget, før Ole kan gå frit som før blod blodproppen, men efter 12 ugers træning går Ole nu med en armstok, og det er blevet meget nemmere at komme rundt derhjemme. Hvis han skal hente noget i køkkenet, er det nemmere at gå med krykkestokken end at sætte sig over i kørestolen. Ole er meget motiveret til at træne videre, og den gradvise fremgang giver håb om en selvstændig gangfunktion.

”Jeg skal jo leve i mange år endnu – så det nytter jo ikke noget at sidde derhjemme i en lænestol”

Forskningsresultater

For at vurdere effekten af Det Intensive Gangtræningsprogram blev de første 24 deltagere testet før og efter træningen i samarbejde med Center for Muskelforskning.

Ved træningsforløbet start var gennemsnitsalderen 50 år, og der var gået 26 måneder efter hjerneskaden.

Testdata:

- Ganghastigheden øgedes med 50 pct., (fra 2,8 km/t til 4,2 km/t).
- Konditionen øgedes med 19 pct., (fra 27,0 til 32,1).
- Blodtrykket faldt fra 137/87 til 126/80.
- Behovet for hjælpemidler faldt betydeligt, 14 brugte før træningen stok, fire af disse stoppede med

at bruge stok. To brugte kørestol ved længere ture udendørs, den ene af disse stoppede med dette. Én brugte rollator ved udendørsgang før træningen, men stoppede med dette efter træningen. ■



Fakta

Center for Hjerneskade er specialister i de neuropsykologiske, sproglige og fysiske udfordringer, som en hjerneskade kan give. Centret tilbyder helhedsorienteret rehabilitering til både børn og voksne, der har fået en hjerneskade.

En erhvervet hjerneskade medfører ofte fysiske problemer, og mange oplever, at de går langsommere og mere usikkert end før, og at de hurtigt bliver trætte.

Center for Hjerneskade har udviklet et gangtræningskoncept baseret på den nyeste internationale forskning og vores egne mangeårige erfaringer med træning efter hjerneskade. Nyere forskning har vist, at styrketræning med høj intensitet og vægtaflastet løbebåndstræning forbedrer balancen, ganghastighed og distance. Desuden aktiverer træningen det lammede bens muskler.

Træningen forløber over 12 uger med træning alle hverdage i halvanden time. Det er hårdt, men alle, der har været igennem forløbet, har klaret det og været glade for den hårde træning, fordi de hurtigt kan mærke resultaterne.

Læs mere om Intensiv gangtræning på Center for Hjerneskade på: www.cfh.ku.dk. Vælg menupunktet Voksne/Intensiv Gangtræning.