



Intensiv gangtræning

– til personer med halvsidig lammelse efter erhvervet hjerneskade

Årligt oplever ca. 3.000 personer at få reduceret gangfunktion som følge af en hjerneskade.

Langsamt gangtempo samt nedsat styrke og kondition begrænser aktivitetsniveauet væsentligt for alle, der har en halvsidig lammelse efter en hjerneskade. Intensiv træning af gangfunktion, styrke og kondition er den mest effektive måde at øge det fysiske funktionsniveau på.

Center for Hjerneskade har, på baggrund af et forskningssamarbejde med Center for Muskelforskning, udviklet et gangtræningskoncept til personer med erhvervet hjerneskade.

I Centrets specialindrettede træningslokale kombineres højintensiv styrketræning med vægtaflastet gangtræning på løbebånd og konditionstræning. De opnåede forbedringer trænes systematisk i naturlige omgivelser.

Tilbuddet indeholder normalt 12 ugers intensiv træning af gangfunktionen – 1 1/2 time dagligt, 3-4 dage om ugen. Træningen er tilrettelagt efter individuelle behov og udføres med én fysioterapeut pr. deltager. Fysioterapeuten fungerer som personlig træner, der motiverer, instruerer og justerer træningen løbende, med henblik på at sikre høj intensitet i træningen. Desuden tilbydes yderligere 1 times armtræning.

Hvad indeholder træningsprogrammet

- Indledende og afsluttende fysioterapeutisk undersøgelse
- Gangtræning på løbebånd med udstyr, der aflaster kroppens egen vægt og gør træningen mere sikker. Dette medfører en markant øget træningsmængde, da man således kan gå hurtigere og længere
- Styrketræning af det svage ben i specialiseret udstyr
- Styrketræning af den svage arm
- Konditionstræning, hvor pulsen aflæses for at sikre den optimale intensitet
- Daglig justering af træningsintensitet
- Ugentlig test af gangtempo
- Videoptagelser, målinger og justeringer af træningen samt introduktion og implementering af fremtidige fysiske aktiviteter
- Skriftlig afrapportering vedr. forløbet af træningen, resultater og fremtidige anbefalinger

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

Peter, 46 år.

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.

Klaus, 57 år.

Forskningsresultater

Alle deltagere bliver testet før og efter træningsforløbet. Over 100 personer har deltaget i træningstilbuddet, siden det startede i 2004. Resultaterne fra de første 24 deltagere er publiceret i en artikel i det amerikanske tidsskrift Physical Therapy i april 2010.

Læs mere på www.cfh.ku.dk

Resultater:

- ganghastigheden bliver i gennemsnit forbedret med 62 pct.
- konditionen bliver i gennemsnit forbedret med 19 pct.
- blodtrykket bliver normaliseret (fra 137/87 til 126/80).
- behovet for hjælpemidler og støtte fra andre bliver mindre.
- energiniveauet og humøret bliver forbedret.

Kontakt – Visitationen

Ann-Dorthe Jensen, Tlf. 35 32 90 17, e-mail ahj@cfh.ku.dk

Tine Jeppesen, tlf. 35 32 90 97, e-mail tine@cfh.ku.dk

Center for Hjerneskade, Københavns Universitet

Amagerfælledvej 56 A, 2300 København S

www.cfh.ku.dk

