



Avdeling for ervervet hjerneskade

Klinikk for fysikalsk medisin og rehabilitering
St. Olavs Hospital HF



Adresse:

Vådanneien 39
7024 trondheim

Tlf: 72 82 26 00

Web: Stolav.no/fysmedian

Epost: post.fysmed.rehab@stolav.no

Intensiv trening i gruppe: Håndfunksjon eller gangfunksjon



Intensiv trening i gruppe

Metodikken som opplegget baserer seg på er i litteraturen beskrevet som Constraint-Induced Movement Therapy (CIMT). Vårt tilbud innebærer 4 timer daglig trening over to separate uker. Treningen foregår i gruppe på 4 personer, men hver deltaker får et individuelt tilpasset treningsprogram med øvelser for styrke- og bevegelighet, samt relevante hverdagsaktiviteter. Deltakerne utfordres til å sette opp 5 mål for hva man vil trene på i de to ukene opplegget varer.

Håndfunksjon

Fokus på å anvende den svekkede hånden i flest mulige aktiviteter i dagliglivet. Vanligvis benytter deltakerne vott på den "friske" hånden for å hindre denne i å overta for den svekkede

Gangfunksjon

Fokus på balanse, tempo, gangsymmetri, gå i trapp, terreng etc.

Hvem kan delta:

Motivasjon og vilje til å gjennomføre et slikt intensivt treningsopplegg er viktig.

Håndtrening: Tilstrekkelig funksjon for å *gripe* og *slippe* gjenstander.

Gangtrening: Deltakere må kunne *gå selvstendig* med eller uten hjelpemiddel.

Når er tilbudet:

Tre grupper i året for både hånd- og gangtrening (vinter/vår og høstsemesteret).

Opplegg:

Treningsprogrammet består av et fem- timers program (inkludert pauser) som går over 10 treningsdager, fordelt på to separate uker. Deltakere fra Trondheimsområdet starter/avslutter med kartlegging og trening 2 dager før og etter hovedukene. Vanligvis er det 1-3 uker opphold mellom treningsukene, der du får oppgaver for egentrening hjemme. Målet med egentrening er å forandre bevegelsesvaner og fokus på økt bruk av arm/ben i hverdagen. For å evaluere effekt over tid og hvordan treningen integreres i hverdagen, kalles deltakerne inn til en kort oppfølging etter ca 4-6 måneder.

Ansvarlig:

Håndtrening: Ergo- og fysioterapeut

Gangtrening: Fysioterapeut

Hvordan bli med:

Etter søknad fra lege blir aktuelle deltakere innkalt til en poliklinisk time for å vurdere om tilbudet er egnet.