

Konditionstræning i den tidlige rehabiliteringsfase

– til patienter med moderate og svære mentale dysfunktioner som følge af en hjerneskade

Lone Blak Lund, fysioterapeut & Hanne Frøkjær Knudsen, fysioterapeut

Kognitiv Klinik, Regionshospitalet Hammel Neurocenter

Baggrund

Der er evidens for, at en god kondition er grundlæggende for patienternes funktionsniveau efter udskrivelse. Hvorvidt konditionstræning er afgørende for rehabiliteringsresultatet for patienter med erhvervet svær hjerneskade allerede i den tidlige rehabiliteringsfase, er os bekendt ikke undersøgt. Heller ikke hvorvidt det er muligt for denne patientgruppe at deltage i konditionstræning på trods af patienternes mentale dysfunktioner og sensoriske problemstillinger.

Formål

At afprøve, hvorvidt patienter med erhvervet svær hjerneskade i den tidlige rehabiliteringsfase er i stand til at deltage i konditionstræning i forbindelse med forskellige former for fysisk aktivitet. Samtidig ønsker vi at give patienterne positive erfaringer med fysisk aktivitet, så de også efter udskrivelsen har lysten til at dyrke motion med henblik på at bevare og eventuelt bedre de opnåede funktioner. Alle i målgruppen har moderate eller svære mentale dysfunktioner samt sensomotoriske problemer i let til moderat grad.

For at integrere de mentale dysfunktioner i den fysiske træning og skabe et pædagogisk læringsmiljø for patienterne blandt ligestillede trænes der på hold. Dette tilgodeser samtidig en effektivisering af fysioterapeutens tid, hvilket er centralt i et rehabiliteringsforløb, der er karakteriseret ved en høj grad af kompleksitet og en tværfaglig tilgang til opfyldelsen af rehabiliteringsmålene.

Træning af mentale funktioner, som opmærksomhed, struktur, motivation, initiativ, overblik

Motiverende og ligeværdigt træningsfællesskab

Træning i almindelig fritidsaktivitet

Sociale relationer udfordres i grupper af op til 8 personer



Kondition bedres

Gangdistance øges

Kropsbevidsthed øges

Bevægeglæde opleves

Kroppens muligheder afprøves

Målbar og tydelig feedback

Mere effektiv udnyttelse af fysioterapeutens tid

Øget træningstid med fysioterapeut

Metode

Et praksiserfaringsprojekt baseret på litteraturstudie og erfaringsopsamling.

Resultater

Patienter indlagt med moderate og svære hjerneskader kan allerede i den tidlige rehabiliteringsfase konditionstræne. Det kræver individuel tilrettelæggelse og monitorering, her med pulsmåling. Samtlige af de patienter, der for nuværende har deltaget i holdtræningen, har forbedret deres kondition målt på Åstrand's 1 punkts test og/eller bedret deres præstation på 6 minutters gangtest. De giver alle udtryk for glæde og motivation under træningen, hvor flere af patienterne også opleves at blive udfordret på deres kognitive kompetencer.

Perspektivering

Aktuelt afprøves konditionstræning på en tilsvarende patientgruppe - denne gruppe dog med svære sensomotoriske problemstillinger. Vi ønsker at afklare, hvorvidt denne gruppe har muskelaktivitet til konditionstræning samt mulig holdstørrelse.

I efteråret 2012 iværksættes et forskningsprojekt med det formål at undersøge, hvilken betydning konditionstræningen i den tidlige rehabiliteringsfase har for patienternes hverdagsliv, såvel de fysiske færdigheder som de mentale funktioner.