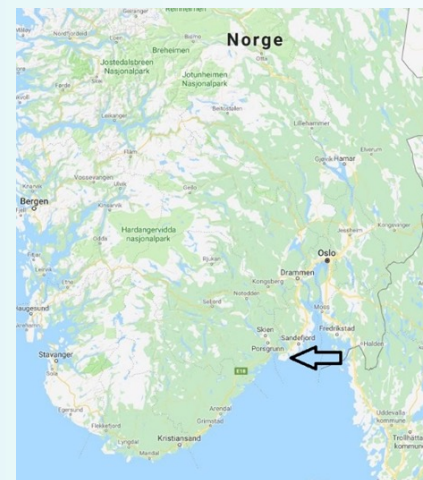




FAF 2022

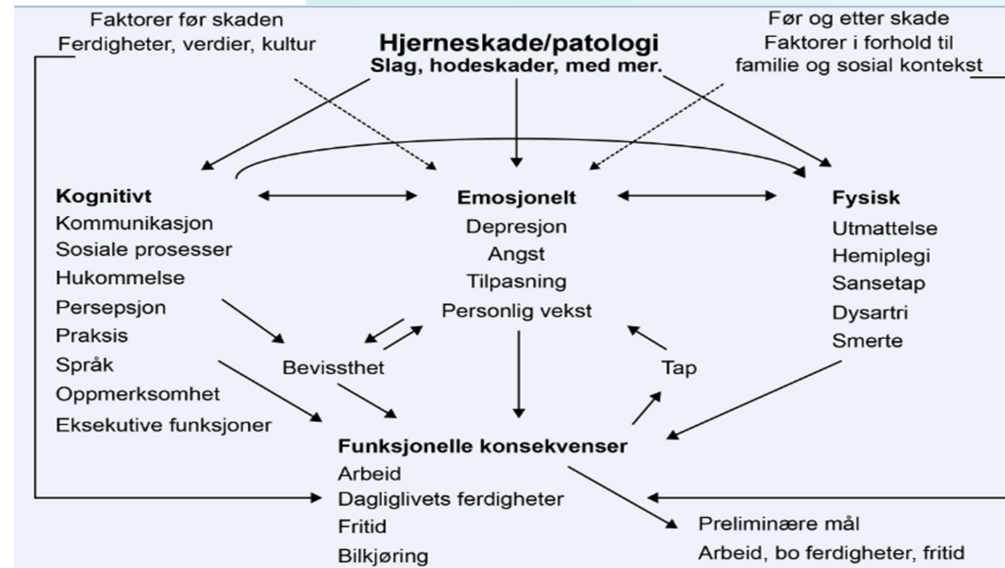
Kysthospitalet Stavern

Helene Magnussen Fritzø



Livsstyrketrening

ACT(Acceptance and Commitment Therapy) og hjernehelse



Figur 1.2
En biopsykososial modell av konsekvensene av hjerneskaade beskrevet av Jon Evans (2006). Dette formatet brukes av Oliver Zangwill Centre for å illustrere teamets kartleggingsresultat og for å utvikle en felles formulering og forståelse sammen med klient, familie og helsepersonell. Figure 1.2. A biopsychosocial model of the consequences of brain injury. Oversatt fra Neuropsychological rehabilitation: Theory, models, therapy and outcome. BA Wilson, F. Gracey, JJ Evans. Cambridge University Press 2009.

I klinisk praksis der det er ulike profesjoner som arbeider med pasienten er den en utfordring å organisere og dele informasjon. En måte å møte denne utfordringen på er gjennom systematisk deling og organisering av kartleggingsmateriale som er samlet i forhold til en modell som veileder praksisen der de ulike profesjonene er involvert. Det tverrfaglige teamet kan for eksempel samarbeide for å finne ut informasjon om pasientens arbeids- og familieforhold (kontekst for å se personen i forhold til skaden).

Bruk av ACT i rehabilitering ved Kysthospitalet

- Tverrfaglig
- Lære strategier for hvordan håndtere vanskelige tanker og følelser
- Lære pasientene verktøy for håndtering av utfordrende situasjoner, hvordan leve med
- Individuelt og i gruppe
- Verdibaserte mål – Hva er viktig for deg?
- Øvelser, eks. mindfulness, verdisti etc.

Pusterommet Stavern



Pusterommet

- Treningstilbud for pasienter i, og etter kreftbehandling
- Varighet: opptil 6 mnd. Pusterommet er åpent 3 dager i uken.
- Team: Lege, sekretær, fysioterapeut, idrettspedagoger.
- Støttefunksjoner: Sosionom, KEF, psykolog, sexolog, fysikalsk medisinsk avd., kognitive terapeuter.
- Grupper: Basseng, utetrening (styrke + intervall), individuelle økter, bekkenbunnstrening, styrke i sal, pust og avspenning

Implementeringsprosjektet *Intensiv gangtrening* etter hjerneslag



Behandlingsprinsipper - *intensitet*

FITT-prinsippet (Ayers and Sariscsany, 2011)

- **F**requency – x 3-4 økter pr uke + testing x1
- **I**ntensity – 70-85 % av HRmax, tilsvarende 14-17 på Borgs skala
- **T**ime – 45-60 min pr dag/så mye som mulig. 70% fokus på intensiv gangtrening og 40% av det i sone 70-80%.
- **T**ype trening/øvelser - gange med variasjon og progresjon. Utfordre pasienten med tanke på de ferdighetene de trenger for deres mål og utfordringer.

Tredemølle (m/oppheng), trapp, korridor, hinderløype, gange med takskinne(oppheng)

Progresjon i biomekaniske subkomponenter av gange



Definere suksessfull gange

Holleran et al 2014 NNR: *Feasibility and potential efficacy of high intensity stepping training in variable contexts in subacute and chronic stroke*

Propulsion



Directional advancement

Limb swing advancement



Positive step length

Stance control



Limited limb/ trunk collapse

Lateral/frontal stability



Maintain upright

Fokus på å utfordre pasientene; prøve/feile

- Viktig for motorisk læring
- 3-5 forsøk før vi stopper eller korrigerer
- Legge til rette for at det er trygt å forsøke
 - Bruk av oppheng, ortoser og utnytte en sterk frisk side
- Hva med pasienter med større kognitive og sensoriske utfordringer?
 - Ikke gjennomførbart hvis pasienten har nedsatt evne til nylæring.

Under trening

- Sjekk puls og borg jevnlig.
- Ta blodtrykk
 - Nærmer seg overtrykk 220 eller undertrykk 110 = Stopp og konferer med lege
- Analyser ut i fra subkomponentene.





Bilder vises med skriftlig samtykke av pasienten

Egentrening Intensiv gangtrening.

Intensiv gangtrening er gangtrening med fokus på økt mengde skritt og økt puls over tid, med samtidig et fokus på deler av gangen som er utfordrende. Det er gunstig å ligge rundt 70% - 80% av estimert makspuls i trening, hvis dette er vanskelig å få målt kan en tenke at en skal ligge på en fart der det er utfordrende å si hele setninger. Vektvest eller en ryggsekk med vekt i kan være til hjelp for å få opp pulsen i treningen og stille et høyere krav til muskulaturen en bruker når en går. Oppfordres til å gjennomføre gangtrening hver dag hvis mulig eller så ofte som mulig i løpet av uken. Det er gunstig å holde på i over 30 minutter. Hvis du ikke får opp pulsen under økten har du fortsatt hatt en god økt.

Med pasientens nåværende funksjon er utfordringene med gangen:

-
-
-

Ut i fra disse utfordringene kan rettete tiltak være:

-
-
-

Bilder av ulike tiltak:

Gang i trapp. Vanlig trinn over trinn og gå 2 trinn av gangen. Kan gjøres lettere med støtte i rekkverk og uten vektvest.



Gå med vektmansett



Gange i motbakke, med og uten vektvest



Gange i forskjellige retninger (sidelengs- og baklengsgange)

