

SKANDINAVISK POLIO SEMINAR

Brøndby 2018



SPECIALHOSPITALET
for Polio- og Ulykkespatienter

Agenda

- ◆ Hvornår og hvordan er træning godt?
- ◆ Dagligdagens aktiviteter
- ◆ Træning og restitution

Tab af funktionsniveau

- ◆ Nye muskelsvækkelser
- ◆ Smerter
- ◆ Udtrætning
- ◆ Andre lidelser
- ◆ Livsstilmønstre

Overvejelser før træning

Hvad vil du have ud af at træne?

Skyldes svækkelsen inaktivitet eller overaktivitet?

◆ Overaktivitet:

◆ Energi-balance, hjælpemidler, måske lette øvelser, restitution

◆ Inaktivitet:

◆ Træning og øget aktivitetsniveau.

Træning

- Man skal gøre det man gerne vil blive ved med at kunne.
- Fysiske aktiviteter er sammensat af delelementer.
- Man skal træne de elementer, der er grundlæggende for de enkelte aktiviteter.

Fysisk træning

Muskeltræning, styrke / udholdenhed

Konditionstræning

Bevægelighedstræning

Funktionstræning/træning af
hverdagsaktiviteter

Restitution

- ✦ Genopbygningsfase
- ✦ Genopbygning foregår langsommere end nedbrydning
- ✦ Restitution kan foregå aktivt

Generelle principper for muskeltræning på Specialhospitalet

- ✦ Lav til moderat modstand
- ✦ Mange gentagelser.
- ✦ Undgå udtrætning
- ✦ Langsom progression
- ✦ 2-3 gange om ugen
- ✦ Pauser under træningen

Funktionel træning i hverdagen

- ✦ Dagligdagsaktiviteter
- ✦ I hjemmet og udenfor hjemmet
- ✦ Mobilitetsevne

Kontra-indikationer

- **Får du ondt eller færre kræfter?**

Nedsæt træningsmængden, eller vælg en anden træningsform

- **Stadig smerter eller færre kræfter?**

Stop-, måske er det aflastning, der skal til.

Alt kan ikke gøres med træning

- ✦ Fysisk aflastning for at have fysisk kapacitet til det sjove.
- ✦ I form af hjælpemidler, rengøringshjælp, indkøbsordninger, hjælp fra andre.
- ✦ Det forudsætter accept af sin situation, og at man kan kommunikere sine behov til sine omgivelser.