

Træning for voksne med HSP

Overlæge, Ph.D. Jørgen Nielsen, Riget, og neurolog, professor dr.med. Chantal Tallaksen, Norge, har nærlæst "træning for voksne med HSP" og har følgende kommentar: HSP'ere skal altid starte med opvarmning af de stive muskler og udspænding pga. spasticiteten. Denne opvarmning og udspænding skal ske hos en fysioterapeut. Herefter kan man koncentrere sig om træningen.

*

Træningen er baseret på træningsprincipper, som er testet på raske eller på personer med lignende diagnoser og udarbejdet ud fra viden om nervesystemet, muskler, led (el. og det muskuloskeletale system) og fysioterapeutisk ræsonnement frem til de vigtige tiltag. Der er kigget på forskning inden for HSP og lignende områder kombineret med egne og andre fysioterapeuters erfaringer.

Generelle principper

- *Individuelt tilpasset af fysioterapeut eller anden fagperson
- *Udfordrende og mere krævende end almindelige dagligdags aktiviteter
- *Lystbetonet, morsomt
- *Man skal specifikt træne de funktioner, som skal forbedres (gang, balance, finmotorik)

Træningstyper

1. Udholdenhedstræning
 2. Balancetræning
 3. Styrketræning
 4. Udspænding/bevægelighedstræning
 5. Åndedrætsøvelser/afspænding
 6. Bassintræning
 7. Funktionel træning som minder om dagligdags aktiviteter
 8. Gangtræning
-

Ad. 1. Udholdenhedstræning

1. Sundhedsstyrelsen anbefaler dagligt 30 min fysisk aktivitet med moderat-høj intensitet
2. Vedligeholder og øger konditionen

3. Forebygger bl.a. kredsløbssygdomme, stress, muskel- og skeletlidelser
4. Mindsker blodtrykket, hjælper med at holde vægten, forbedrer psykisk og socialt velvære.

Forslag til træning:

Armcykel, romaskine, gangbånd, cross- el. arctrainer, cykel og spinning

Ad. 2. Balancetræning

1. Forebygge fald
2. Balancetræning skal udfordre, men ikke føles utrygt
3. Trænes på det niveau den individuelle person befinder sig på, men skal være udfordrende
4. Variation og uforudsete komponenter er vigtige
5. Progression på forskellige måder: ujævnt underlag, smalt underlag, lukkede øjne, måtte, pude, bevægeligt underlag (stor bold, lille bold)
6. Både siddende, stående og gående balance bør trænes

Forslag til træning:

Forskellige balanceøvelser på varieret underlag, bevæg hovedet, luk øjnene

Mange 1-bens balanceøvelser, som er en stor del af dagligdagen

Øve faldreaktioner (stående - fald frem - flyt foden hurtigt for at finde balancen)

Siddende på stor bold eller lille bold

Gå på line, krydsgang, gå bredt, smalt og lange skridt

Ad. 3. Styrketræning

1. Styrketræningsmaskiner giver specifik og målbar træning af de individuelle muskelgrupper
2. Vægtmanchetter/håndvægte
3. Elastik/træningsbånd
4. Kan integreres i funktionelle øvelser, såsom rejse sig/sætte sig mv.
5. Styrketræning er træning med en belastning, der kan gentages med max 15 gentagelser
6. Styrkeudholdenhedstræning er træning med en belastning, der kan gentages med over 15 gentagelser

Forslag til træning:

Styrketræningsmaskiner (benpres, abductor, rygmaskine, træk til bryst/lateral pull)

Styrketræning med håndvægte

Funktionelle øvelser (op/ned fra stol og gulv)

Ad. 4. Udspænding/Bevægelighedstræning

1. Vigtigt for alle uanset funktionsniveau og alder
2. Tonus/spasticitet
3. Særligt ved anspændt muskulatur/smerter/stivhed
4. Kørestolsbrugere får især korte muskler i hofter og haser
5. Egen udspænding
6. Terapeutstyret udspænding
7. Aktive/dynamiske bevægelighedsøvelser med leddene til yderstilling

Forslag til træning:

Dynamiske bevægelighedsøvelser for hele kroppen, herunder ryg, skuldre, hoftebøjer, adduktorer (indadfører) og benene generelt.

Udspænding af haserne

Bevægelighedsøvelser for ankens bevægelighed (dorsalfleksionen) mhp. Bedret gangfunktion

Ad. 5. Åndedrætsøvelser/afspænding

1. Åndedrætsøvelser
2. Behagelige hvilestillinger
3. Balance mellem aktivitet og hvile

Ad. 6. Bassintræningsfunktioner

1. Vandet giver stabilitet
2. Styrketræning
3. Udholdenhedstræning
4. Bevægelighedstræning/udspænding
5. Varme: smertedæmpende
6. Morsomt for alle

Ad. 7. Funktionel træning, som minder om dagligdags aktiviteter

Forslag til træning:

Rejse/sætte sig (brug gerne test herfor, som løbende evalueres og retestes)
Op/ned fra gulv
Arm-træning til løft af diverse ting i hjemmet, herunder indkøb og køkkenredskaber

Ad. 8. Gangtræning

Typiske ændringer i gangfunktionen ved HSP:

- *Går smalt, ofte nærmest på line med fødderne foran hinanden og herved minimeret understøttelsesflade
- *Går på tæerne med vægten foran kroppens tyngdepunkt
- *Nedsat hofteflexion og løft af benene med risiko for at snuble over tæerne
- *Nedsat ankelbøjning og hælisæt med risiko for at snuble over tæerne
- *Indadføring af knæ og fødder

Træning med fokus på:

- *Løft af benet - aktivering af hoftebøjeren
- *Gå med hoftebreddes afstand og ikke med fødderne foran hinanden
- *Hælisæt med stabilt tyngdepunkt i kroppens midtlinje, undgå at gå på tæerne

Forslag til øvelser for at styrke musklerne, der virker i gangfunktionen:

1. Benbøjninger med fokus på at knæene peger lige ud i retning af 2. tå (god alignment i underekstremiteterne)
2. Benpres og abduktortræning (+ generel træning af hoftens yderside - m. gluteus medius).
3. Elastiktræning med hofteabduktion - stående med elastik om anklerne - før benet ud til siden
4. Øg ankelbøjningen i stående: hælen i gulvet, bøj knæet frem så langt man kan
5. Udspænding af adduktorerne/indadførerne, fx i maskine eller passivt med hjælp fra terapeut

Forslaget er udarbejdet af fysioterapeut Camilla Hansen med udgangspunkt i "Træning for voksne med HSP" af fysioterapeut Cecilie Fromholt Olsen, Frambu, Norge.