



INFORMASJON TIL PASIENT OG PÅRØRENDE

EGENTRENING ETTER HJERNESLAG

I dette heftet vil du finne både generelle treningsprinsipper og eksempler på trening i konkrete hverdagslige aktiviteter. Du vil og finne forklaring på hvorfor det er viktig å bruke den svakeste siden. Heftet skiller mellom normalbevegelser og kompenserende bevegelser. Får du til mest mulig normalbevegelser, gir det best resultat. Er skaden såpass stor i hjernen, kan det være kompenserende bevegelser er det du får til. Uansett, beveg deg.

Margrethe Traa,
spesialist i nevrologisk fysioterapi,
AFMR Lassa, SUS.

GENERELLE TRENINGS- PRINSIPPER



- All bevegelse er bedre enn å bli sittende og liggende.
- Utholdenhetstrening er viktig for å klare å utføre hverdagslige aktiviteter.
- Bli andpusten når du trener.
- Mengdetrening er nødvendig for å klare å trene seg opp igjen.
- Du blir god på det du trener på.
- Likevekt gir bedre balanse.
- Stabilitetsmusklene er de små, dype og leddnære musklene (kjernemusklene) som ligger under de store kraftmusklene. De må trenes opp for å kontrollere bevegelsene.
- Små «rikkebevegelser» for å endre stilling i liggende og sittende posisjon er viktige bevegelser for å trene opp kontroll.
- Å trene balanse trener og opp kontroll.
- Balanse, styrke og utholdenhet er «ferskvare». Blir det ikke brukt, så «forsvinner» det. Det er derfor viktig å finne rutiner i hverdagen hvor det blir brukt.
- Det er den svake siden som må trenes opp, og skal derfor brukes mest mulig i daglige gjøremål om den skal bli sterkere og balansen bedre.
- Mange vil automatisk velge å bruke sin sterkeste side i daglige gjøremål. Det er i menneskets natur å velge «minste motstands veg». Men for slagpasienter er det den svake siden som må brukes for å trene den opp.
- Etter et hjerneslag er det lett å kun tenke effektive løsninger i hverdagslivet, men din jobb er å huske å inkludere den svake siden, selv om det ikke alltid oppleves hverken lett eller effektivt.
- Hør på musikk du liker og finn rytmen i kroppen.

HVORFOR BRUKE DEN SVAKESTE SIDEN?

Etter et hjerneslag vil ofte den ene kroppshalvdelen fungere bedre enn den andre.

Det kan være godt å kjenne på at en mestrer noe selv, og det er derfor fristende å bruke den siden som fungerer best. Det som dessverre skjer hvis en kun bruker den sterke siden er at den svake siden forblir svak. Inkluder heller den svake siden, da kan den bli sterkere og balansen bedre. Da signalene som går fra hjernen til musklene i den svake siden ikke alltid er sterke nok til å utføre ønsket bevegelse må en akseptere mer hjelp fra andre i starten og bruke mer tid på enkle oppgaver. Det er allikevel viktig å være så delaktig som mulig. Dette kan være en tålmodighetsprøve. Ikke gi deg!

Etter et hjerneslag kan en også ha en nedsatt oppmerksomhet på sin svake side eller endringer i syn som gjør det enda vanskeligere å huske på å bruke den. Da er det viktig å ha pårørende som kan minne på å bruke den svake siden.

Hvordan bruke hverdagslige aktiviteter for å koble på den svake siden av kroppen etter et hjerneslag?

I hjemmet er det et utall av treningsmuligheter. Dette heftet fokuserer på noen få aktiviteter, men treningsprinsippene gjelder for alt du gjør. Heftet gir råd om gode treningsstrategier for best mulig utvikling, om hvordan bevege seg hjemme på en måte som trener opp den svake siden mest.

Trening i daglige aktiviteter vi vil fokusere på i dette heftet er:

- å snu seg fra side til side i seng
- sitt – ligg – sitt
- å sitte ved spisebordet
- sitt – stå – sitt
- å gå

Disse daglige aktivitetene utføres flere ganger daglig og gir derfor en effektiv mengdetrening.

NORMALBEVEGELSER OG KOMPENSERENDE BEVEGELSER

I dette hefte beskrives og illustreres to bevegelsesmåter og konsekvenser de kan gi på videre bedring av funksjon. Den ene bevegelsesmåten er normal bevegelser og den andre er kompensierende bevegelser.

Normalbevegelser: Å bevege seg slik du sannsynlig beveget deg før slaget. Klarer du å få til dette, fremmer det best videre bedring i din svake side og balansen.

Kompenserende bevegelser: Du bruker den sterke siden mest, og den kompenserer for den svake siden. Dette kan hemme videre bedring i den svake siden og dermed balansen. Du øker og faren for overbelastningsskader i den sterke siden.

Flere slagrammede kan være tvunget i en periode eller på permanent basis å bruke kompensierende bevegelser. Desto større skaden i hjernen er etter slaget, desto vanskeligere kan opptreningen være og et kompensierende bevegelsesmønster er det du får til. Ikke vær redd. Det viktigste er å få kroppen i gang, og kanskje en kan nærme seg et mer normalt bevegelsesmønster på sikt.

SNU SEG FRA SIDE TIL SIDE I SENNG

En normal bevegelsesstrategi

Snud deg fra side til side i seng ved å bruke bekken, mage, rygg og skuldre. Dette innebærer ofte små «rikkebevegelser» som styrker kjernemuskulaturen som er viktig for å kunne holde balansen din selv i sittende, stående og gående stilling. Fra ryggliggende til sideliggende, bøy begge knær og støtt føttene i madrassen, eller på en antisklimatte i senga. Fold hendene og hold dem opp mot taket. Snu hodet og se den veien du vil snu deg, og før hendene og knærne etter. Hjelper kan dytte ned på øverste skulder som vil stimulere til økt aktivitet i magen, ryggen og bekkenet. Dette er med å trene opp hodekontroll og aktiv bruk av blikket. Det er viktig å kunne snu seg over begge sider slik at begge sider blir trent. Sjansene for å få liggesår eller lungebetennelse minskes dersom en endrer stillingen i seng jevnlig.

En kompensierende bevegelsesstrategi

Mange velger å snu seg fra side til side i seng ved å holde i sengehest og dra seg med den sterkeste armen/hånden for å komme over på siden. Den svake siden trenes da ikke opp og forblir svak.



▶ Se bevegelsene her > <https://youtu.be/W2QhDWk8vZU>

SITT LIGG SITT

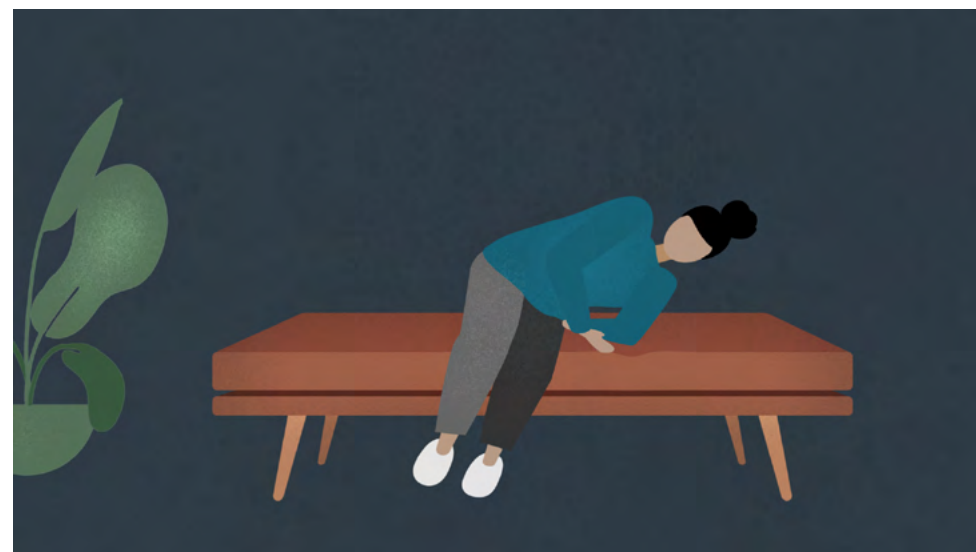


En normal bevegelsesstrategi

Legg deg ned på den svakeste siden (sideliggende, ikke over på rygg). Støtt deg med den sterke hånden foran kroppen. Len deg ned på svak albue når du skal fra sittende og ned i liggende. Behold bøyen i knærne og løft beina opp på madrassen. Når du skal opp fra sideliggende til sittende skyver du fra med svakeste albue. Dette styrker den svakeste siden, spesielt hofte, bekken, mage, rygg, skulder, albue og hånd.

En kompenserende bevegelsesstrategi

Legg deg ned på den sterkeste siden, eller kom over på ryggen istedenfor å ligge på den svakeste siden, og bruk den sterkeste siden. Støtt deg med den sterkeste hånden bak kroppen. Dette styrker den sterkeste siden og den svakeste siden forblir svak. Kryss sterk fot bak svak fot og løft det svakeste benet opp i sengen ved å bruke sterk fot. Dette styrker den sterke foten og den svake forblir svak.



▶ Se bevegelsene her > <https://youtu.be/4eq1f4dcdgE>

Å SITTE VED SPISE- BORDET



▶ Se bevegelsene her > <https://youtu.be/9iaLYnSV3cU>

En normal bevegelsesstrategi

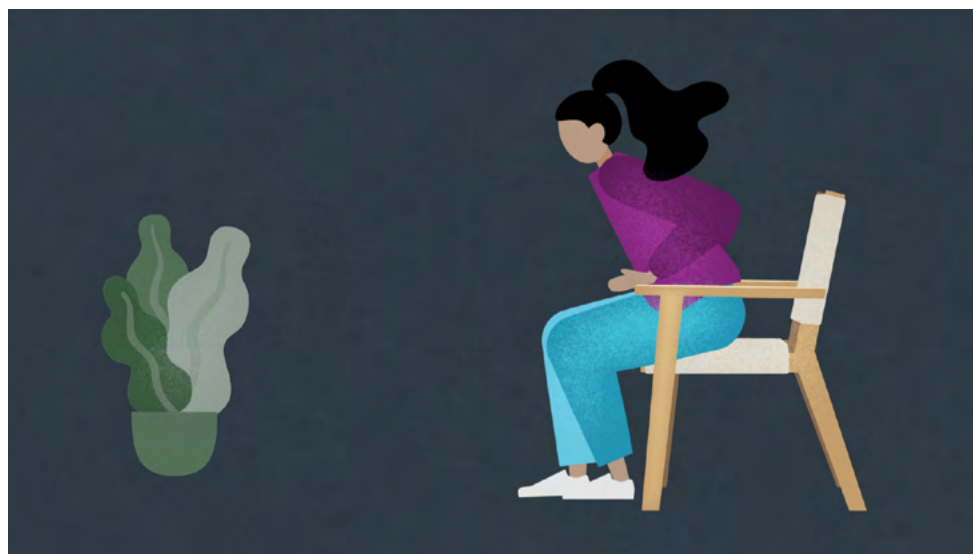
Fordel vekten likt over begge sitteknuter. Da blir ryggstøtten rett og vekten jevnt fordelt mellom høyre og venstre side. Ha begge føttene (hele foten) i gulvet (ikke på fotstøtter til rullestol). Da blir det lettere å finne balansen og å bruke armene til å spise med. Ha svak arm på bord (fra albue til hånd) og bær vekten gjennom svakeste side. Da jobber du med bedring av kontroll og styrke i svakeste skulder-arm-hånd. Sitter du oppreist i stol (ikke lener deg bak inntil rygglenet hele tiden) og hodet er oppreist (ikke fremskutt) jobber du med styrke i mage, rygg og nakke. Du vil også ha mindre sjanse til å svelge vrangt. Maten skal opp til munnen, ikke munnen ned til maten.

Bruk den svakeste hånden så mye som mulig. Har du litt aktivitet i den kan den være en støtte for tallerken, eller bruke begge hendene til å holde rundt glasset. Er den svakeste hånden på bordet og du ser den, glemmer ikke hjernen at du har den.

En kompensierende bevegelsesstrategi

Du sitter tilbaketrukket, med hovedvekt over din sterkeste side og din svakeste hånd ligger i fanget. Kroppen er bøyd forover, lent over sterkeste side og hode fremskutt. I denne stilling bruker du ikke mage, rygg og nakke og du får heller ikke styrket disse musklene. Siden du sitter skjevt med bekkenet blir hele ryggstøtten skjevt belastet. Du får i deg mat med å senke hodet til maten, noe som bare forsterker en foroverbøyd stilling. I denne stillingen er det lettere å svelge vrangt. Muskulatur i rygg, spesielt mellom skulderblad blir overstrukket slik at de er vanskelige å få trent opp og forblir svake. Med svak hånd liggende passivt i fanget venter hjernen seg til at hånden ikke brukes og «kobler den ut», slik at den forblir svak.

SITT STÅ SITT



▶ Se bevegelsene her > <https://youtu.be/ENozKz0AawI>

En normal bevegelsesstrategi

Åk deg frem på stolen. Len deg godt fremover før du begynner å reise deg opp. Sett svakeste fot bak sterkeste fot, da bruker du svakest fot mest. Når du begynner å reise deg går vekten fortsatt litt fremover og du retter deg gradvis opp i rygg, hofter og knær samtidig. Knær og tær skal peke rett frem, det styrker hofter. Er det svakhet i hoften peker ofte kne og fot utover. Reiser du deg opp uten bruk av hender, trener du opp balanse og muskler du er avhengig av for å kunne stå uten støtte og for å kunne gå. Har du behov for å skyve fra med hånden på armlenet får du best trening om du klarer å snu deg litt over svakest side og skyve fra med svakest hånd, eller å søke etter med svakeste hånd etter armlenet når du setter deg. Når du setter deg gjelder de samme prinsipper som for å reise seg. Hold igjen med musklene så du setter deg rolig og kontrollert, dette er god styrketrening for lår. Se om du klarer å stå uten å holde deg og se deg rundt. Da trener du opp balansen.

En kompensierende bevegelsesstrategi

Du blir sittende langt inn i stolen. Du presser gjerne bakover mot ryggstøtten av stolen for å hente kraft til å komme opp og mister lett balansen bakover. Du vil dra deg opp med den sterkeste hånda (hjelp fra en annen person eller et møbel/håndtak). Du reiser deg opp med å lene deg over den sterkeste siden. Da får du ikke trent opp den svakeste siden og den forblir svak og med nedsatt balanse. Klarer du ikke ta vekt gjennom den svakeste foten når du står (du hinker med den sterkeste foten), har du heller ikke en fot til å gå med. Når du setter deg lener du deg for langt bakover og du klarer ikke å holde igjen med lårmuskler. Du setter deg ukontrollert, stolen vil gå bakover og det er stor fare for fall. Det er fare for at du utvikler smerter i sterk sides muskler, sener og ledd grunnet overbelastning.

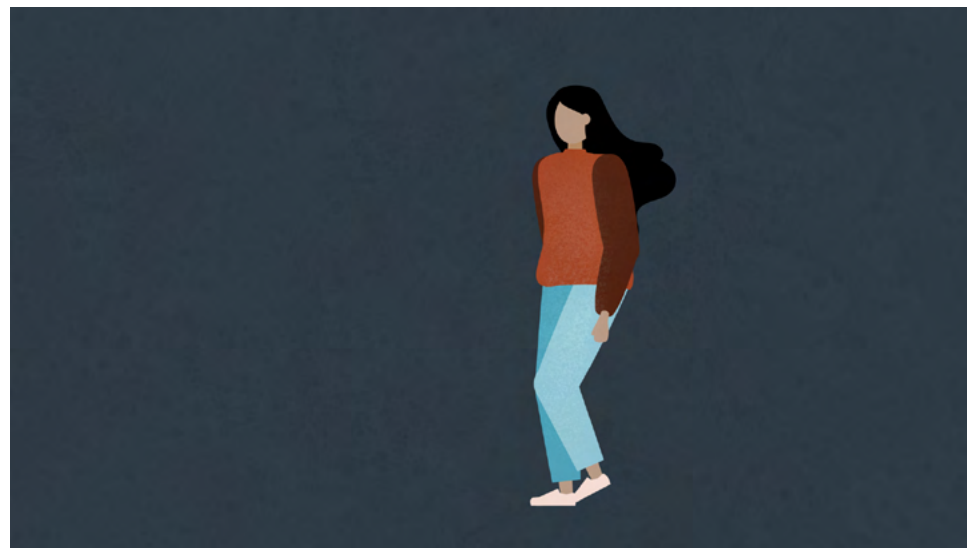
Å G Å

En normal bevegelsesstrategi

Stå uten å holde deg. Dette trener opp balansen. Gå så oppreist som mulig. Det betyr å rette seg opp fra «dypet i magen», ikke heise skuldrene. Da trener du opp balanse, og arbeidet med å gå blir lettere. Føttene peker fremover. Da blir hoftemuskulatur trent bedre og du kan forhindre et vaggende gangmønster. Et skritt starter med at hælen når gulvet først. At hælen kommer ned i gulv først er med på å kalibrere balansesystemet. Å ta et skritt foran det andre gjør at du fordeler vekten mer likt på begge sider og tilbringer like mye tid på hver fot. Da unngår du et haltende ganglag. Sving med armene, spesielt når du går fort eller i oppoverbakke. Kikk rundt deg, se på folk, fugler, dyr og trær. Å kunne snu hodet for å orientere deg, se og fokusere på ting, trener balansen. Det er viktig å føle seg trygg når du går.

En kompensierende bevegelsesstrategi

Du støtter deg for å holde balansen. Da blir ikke balansen trent opp. Du går fremoverbøyd. Da er det tyngre å ta skritt. Du bruker mer tid på sterkeste fot enn svakeste fot og tar ikke et skritt foran det andre. Du lander ikke på hæl og ofte på utsiden av foten. Det øker faren for overtrakk og stive muskler i legg og fot. Du ser ned på føttene og får ikke med deg hva som skjer rundt deg. Svakeste kne og fot peker utover og hoften styrkes ikke og kan bli overbelastet og smertefull. Du svinger ikke med armene som kan føre til nedsatt balanse. Du vil sannsynlig trenge ganghjelpemiddel. Den svakeste armen blir ofte stiv ved bruk av stokk i sterkeste hånd.



Se bevegelsene her > <https://youtu.be/lmhB4fYs66U>

Mange slagpasienter oppnår gode resultater og kan få en tilnærmet normal bevegelsesmåte igjen. Tidlig i opptreningen, når en er veldig svak, må en ofte kompensere. Etter hvert som en blir sterkere blir det bare viktigere å prøve å bevege seg så normalt som mulig. Desto mer normalbevegelse du klarer å gjenvinne, desto bedre vil balansen, tempoet og smidigheten i bevegelsene bli.

Lykke til med opptreningen!



LHL Hjerneslag



HELSE STAVANGER

Stavanger universitetssjukehus

AFMR Lassa

