Der kan være flere veje til Center for Hjerneskade

- Henvisning fra sygehuse, speciallæger og praktiserende læger
- Bevilling fra kommunens jobcenter
- Bevilling efter sundhedsloven og serviceloven. Spørg i din kommune
- Via forsikringsselskaber og pensionskasser

Der er også mulighed for selv at betale.
Vores pris er 1.295 kr. i timen (2024).

Du er altid velkommen til at kontakte vores visitation

Tine Rindom Jeppesen
Tlf. 35 32 90 97 - Tine.Jeppesen@cfh.ku.dk

Ann-Dorthe Jensen
Tlf. 35 32 90 17 - Ann-Dorthe.Jensen@cfh.ku.dk

Center for Hjerneskade
Amagerfælledvej 56 A
2300 København S
Tlf. 35 32 90 06

Specialiseret intensiv gangtræning

Intensiv gangtræning er et højt specialiseret forløb på Center for Hjerneskade, hvor gang, styrke og kondition trænes efter en individuel plan.

Vores gangtræning bygger på forskning i, hvordan man bedst og mest effektivt udnytter sine muligheder for at komme til at gå hurtigere og bedre efter en hjerneskade.

Den intensive træningsindsats sammensættes, så træningen svarer til netop dine behov og mål med træningen - uanset din alder og om du bruger kørestol eller kan gå ved egen hjælp.

Center for Hjerneskade

Vi er et af Danmarks højt specialiserede centre. Igennem 30 år har vi hjulpet personer med erhvervet hjerneskade videre i arbejde, uddannelse og privatliv.

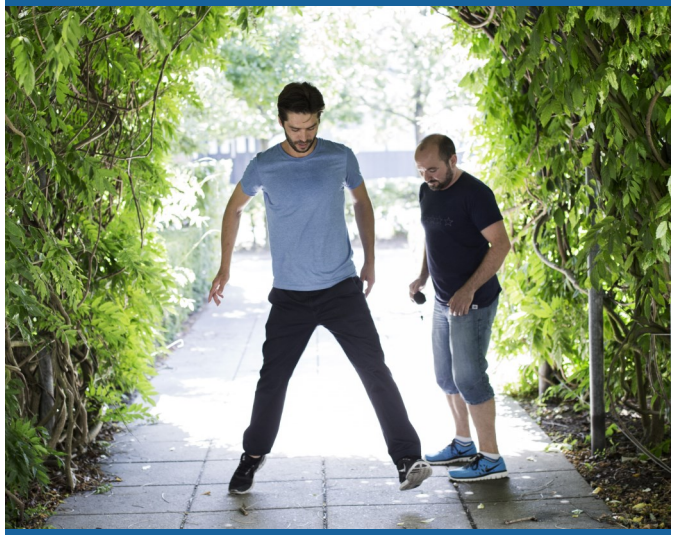
Vores kendetegn er et højt fagligt niveau, tværfagligt samarbejde mellem vores neuropsykologer, fysioterapeuter, audiologopæder, ergoterapeut m.fl. samt forskning og internationalt samarbejde.

Se meget mere på
www.cfh.ku.dk

Center for Hjerneskade
Amagerfælledvej 56 A
2300 København S
Tlf. 35 32 90 06

Intensiv gangtræning

Ved halvsidig lammelse efter en hjerneskade



Center for Hjerneskade

Specialiseret gangtræning

Hvis du ønsker at træne din gangfunktion intensivt og med størst muligt udbytte, kan Center for Hjerneskades gangtræning være noget for dig.

Vores træningstilbud

I det specialindrettede træningslokale kombinerer vi intensiv styrketræning med vægtaflastet gangtræning og konditionstræning på løbebånd.

Du får mulighed for at træne i et miljø, der er præget af stor motivation og engagement.

Du får et personligt træningsprogram og træner efter de nyeste træningsmetoder i et tæt samarbejde med vores højt specialiserede fysioterapeuter.

Træningen giver et sikkert resultat

Vores træningsprogrammer er så intensive, at du vil opleve, at dit funktionsniveau bliver løftet. Det bliver lettere for dig at være aktiv i hverdagen, både i forhold til dit arbejde eller uddannelse og i dit privatliv.

Intensivt, individuelt og målrettet

Vi starter med en fysioterapeutisk undersøgelse af dine ressourcer og muligheder for forbedring. På denne baggrund tilrettelægger vi træningen, så den passer til netop dine behov og mål for træningen.

Du træner 1½ time pr. gang, mindst 3 gange om ugen, sammen med en fysioterapeut, der sørger for at træningsniveauet hele tiden øges.

Du vil få dit eget USB-stik til træningsredskaberne. På den måde kan du hele tiden selv følge med i dine resultater og fremskridt.

Ganghastigheden bliver testet 1 gang om ugen, så fremgangen bliver tydelig. Det øger motivationen!

Hvad indeholder træningen?

Gangtræning på løbebånd med vægtaflastning vha. en "faldskærmssele". Se foto til venstre.

Konditionstræning, hvor pulsen aflæses for at sikre, at du træner optimalt.

Styrketræning af det svage ben i specialiseret udstyr.

Evt. styrketræning af en svag arm, hvis du har behov for dette.

Træningen forbedrer gangfunktionen

For andre, der har deltaget i centrets gangtræning, er gangfunktionen i gennemsnit blevet 60 % forbedret. De har opnået en hurtigere og mere sikker gang.

Træningen forbedrer mobiliteten

Vi træner gang, styrke og balance inden- og udendørs, og der er mulighed for at træne på cykel i trafikken. Målet er kort sagt, at blive så mobil og selvhjulpen som overhovedet muligt.

Træning flere år efter skaden

På grund af den høje intensitet kan du også have udbytte af vores træning, selvom det er flere år siden, at skaden opstod.

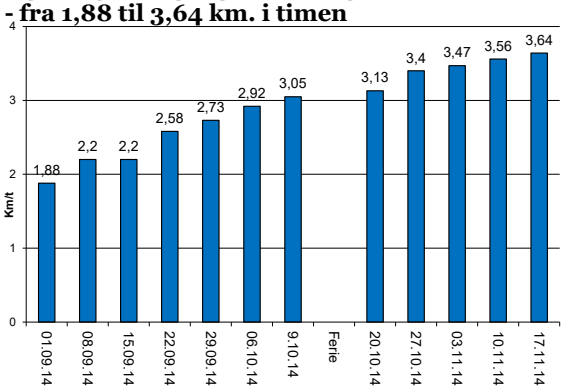
"Man er voldsomt usikker, når man ikke kan bruge sit ben. Så ved at bliver hængt op således at noget af vægten bliver fjernet, så tør man jo meget mere."

Lise, tidligere deltager, 55 år

Bedre mobilitet og mere selvhjulpen
- et eksempel på forbedringer over 12 uger

Lene er en aktiv kvinde på 48 år med en halvsidig lammelse (parese) efter en blodprop.

8 måneder efter blodproppen begynder Lene i vores intensive gangtræning. Da de 12 uger er gået, har Lene fordoblet sit gangtempo.

Det betyder, at hendes niveau er brugbart i hverdagen - f.eks. kan hun nu benytte offentlige transportmidler og nå over gaden, inden der bliver rødt. Lene oplever, at hendes livskvalitet er blevet væsentligt forbedret.

Ugentlig fremgang over 12 uger
- fra 1,88 til 3,64 km. i timen