



Kurser

Ergotrainerne og brugen af disse indgår i undervisningen på de fysioterapikurser, der afholdes på Center for Hjerneskade i samarbejde med Danske Fysioterapeuter - bl.a. i efteråret 2016. Se mere [her](#).

Center for Hjerneskade

Muligvis det mest vægtaflastede genoptræningscenter i verden?!

Med indkøbet af 2 eksemplarer af den helt nye og forbedrede udgave af Ergotrainer (ET) fra Ergolet har vi nu 6 vægtaflastningsenheder i vores træningssal. Se hvordan vi arbejder på vores [hjemmeside](#).

Hvad er en Ergotrainer?

Ergotraineren er udviklet til vægtaflastet gangbåndstræning, men kan også bruges over trappemaskine, crosstrainer og til stationær øvelsesterapi som f.eks. rejse/sætte sig øvelser og squats. Vægtaflastningen betyder, at personens vægt kan aflastes med op til 85 kg. Efterhånden som personen gør fremskridt, kan vægtaflastningen mindskes - evt. helt ned til 0 kg.



Hvem kan have glæde af Ergotrainer?

Ergotraineren er udviklet til intensiv træning efter apopleksi, men den er velegnet til de fleste neurologiske patienter og alle andre diagnoser, hvor vægtaflastning og sikkerhed er en fordel. Eksempelvis kan nævnes bariatriske patienter, patienter med knæ- eller hoftalloplastik samt sportsskadede.

Center for Hjerneskades involvering i Ergotraineren – og vores erfaringer med at bruge den

Vi har bidraget til firmaet Ergolet's udvikling af ET, siden den første prototype kom i 2004. Center for Hjerneskade har ikke økonomiske interesser i Ergolet. Vi indgår i produktudviklingen og underviser i brugen af ET.

Det er vores erfaring, at ET gør det muligt at intensivere træningen tidligere i rehabiliteringsforløbet, da kroppen vægtaflastes og risikoen for fald fjernes. Den nye udgave af ET har opnået en brugervenlighed, der gør den lettere at bruge i hverdagen.



Intensiv vægtaflastet træning på Center for Hjerneskade

På Center for Hjerneskade har træning af gangfunktionen siden 2004 bestået af vægtaflastet konditionstræning på løbebånd samt styrketræning udført med det mest afficerede ben. Vores træning består også af andre vigtige elementer, som f.eks. vægtaflastet sidelæns og baglæns gang på løbebånd, trappemaskine med vægtaflastning, vægtaflastede squats eller rejse/sætte sig-øvelser og et-bens cykling. Derudover trænes i videst muligt omfang trappegang, udendørs gang samt cykling.

Vores studier i vægtaflastet træning

Grundlaget for denne intervention er et studie, som vi publicerede i 2010, *Effect of Intensive Outpatient Physical Training on Gait Performance and Cardiovascular Health in People With Hemiparesis After Stroke*. I studiet deltog personer 2 år efter deres apopleksi i 12 ugers intensiv træning på Center for Hjerneskade. Deltagerne forbedrede deres ganghastighed med 62 % - målt på en 6 minutters gangtest. Sundhedsparametre som blodtryk og iltoptagelse øgedes signifikant.

Vi er dog ikke i tvivl om, at træningen kan blive endnu bedre, og vi er derfor i gang med at undersøge EMG-aktivitet under forskellige øvelser. Målet er at opnå større viden om effekten af øvelserne for dermed at blive bedre til at individualisere træningen.

Disse studier samt et studie vedrørende neuroplasticitet og et studie vedrørende træningseffekt på muskelfibre efter apopleksi bliver publiceret i 2016.

Vi orienterer om dette i centrets nyhedsbrev, der udkommer 4 gange om året.

Se tidligere [nyhedsbreve](#) og tilmeld dig evt. [her](#).

Mixed training i fremtiden

Konditionstræning er gennem længere tid blevet anbefalet som et element i rehabilitering efter apopleksi.

I et nyt Cochrane review fra 2016 slås det fast, at den bedste effekt på gangfunktionen opnås, hvis konditionstræningen udføres under gang og kombineres med styrketræning, kaldet **mixed training**.

"Det nye sort"

Det nye sort indenfor rehabilitering mener vi derfor må være **funktionel konditionstræning**. Her slås 2 fluer med ét smæk, da både kondition og gangfunktion trænes på én gang. Samtidig spares kostbar rehabiliteringstid.

