

# FIT4

## TEAM

### MEDISINSK RÅDGIVER:

**Prof. Jan Hoff**

(FIT4, NTNU, St.Olavs Hospital)

### FAGANSVARLIG:

**Dr. Stian K. Nyberg**

(Radiumhospitalet, FIT4)

### MANUELLTERAPEUT/FYSIOTERAPEUT:

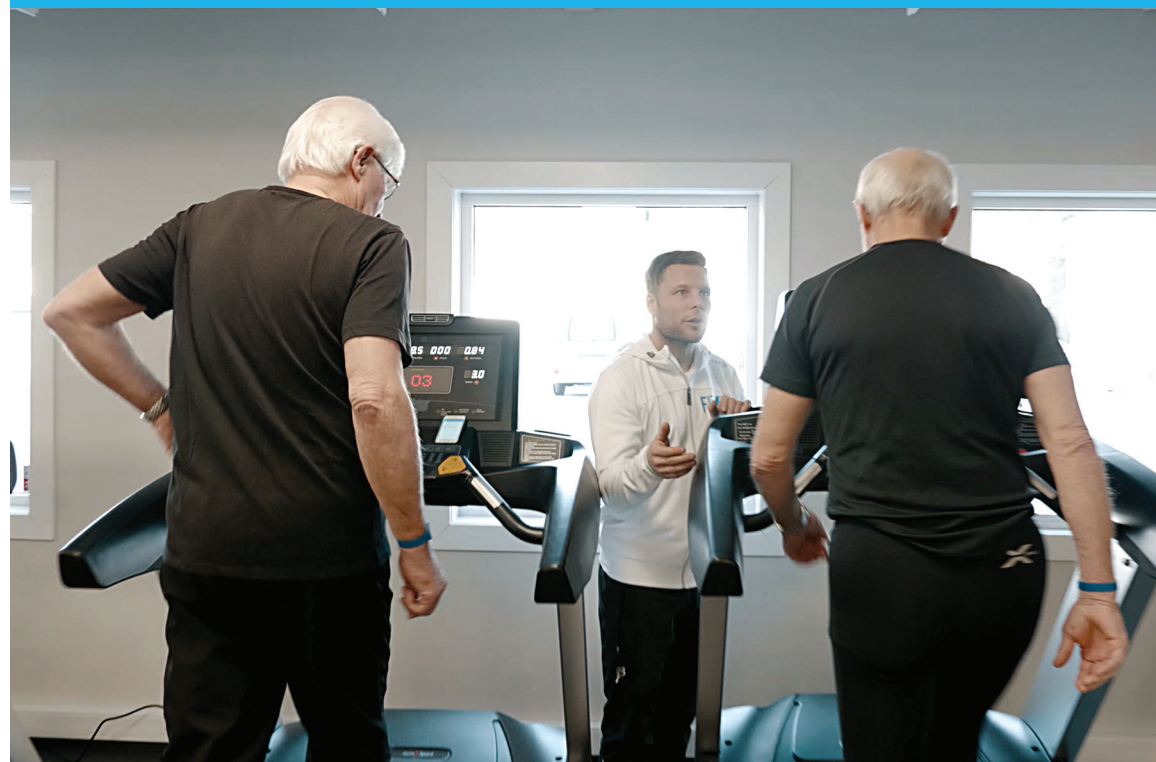
**Terje Skulstad**

(FIT4, Heslelaben)

### ERNÆRINGSFYSIOLOG:

**Morten Mysen**

(FIT4, Aleris, Incita)



## REHABILITERING ETTER HJERNESLAG



Fjordveien 1,  
1363 Høvik

**F**orskning viser at tidlig igangsetting av effektiv trening øker sjansene for å gjenvinne tapte funksjoner. På bakgrunn av den nyeste forskningen fra NTNU og St.Olavs hospital har vi sammen med professor i Jan Hoff utarbeidet et rehabiliteringsopplegg for å gi det fremste tilbudet på slagrehabilitering.

### INDIVIDUALISERT REHABILITERING

Ingen hjerneslag er helt like, derfor er det viktig å tilpasse opptreningen til hvert enkelt individ. Målet med rehabiliteringen er å redusere ettervirkningene fra hjerneslaget og gjøre deg i stand til å fungere best mulig i hverdagen.

Mange som rammes av hjerneslag oppnår etter hvert nesten samme livssituasjon som før slaget. Det største potensialet for bedring finner sted de første 6 månedene etter slaget. Derfor er tidlig og effektiv rehabilitering avgjørende.

Rehabiliteringen består av to faste gruppetreningstimer á 65 minutter per uke, samt at våre instruktører stiller 15 minutter i etterkant av trening til informasjon og veiledning. I tillegg til fellestreningene legger vi opp til egentrening i våre lokaler, hvor du kan trene til alle døgnet timer alle dager. For egentreningen vil du få et individuelt tilpasset treningsprogram som du kan gjennomføre hjemme eller på FIT4.

### KONDISJON

Hovedgrunnen til nedsatt kondisjon etter et hjerneslag er redusert aktivitet, som følge av redusert kontakt mellom hjernen og muskulaturen. Å trene arbeidskapasiteten som en del av rehabiliteringen er derfor viktig. Dette vil bidra til redusert blodtrykk, økt oksygenopptak, mer energi, bedre selvtillit og en lettere hverdag. For å øke kondisjonen er det avgjørende å få hjertet opp i puls. Til dette benytter vi prinsippet om høy belastning basert på verdensledende forskning fra NTNU.

### MUSKELSTYRKE

Årsakene til nedsatt muskelstyrke etter et hjerneslag kan være mange, men vi kan si at det skyldes redusert bruk av muskulaturen og lammelse i nervesystemet. Lammelsen skyldes skade på nervene som sender beskjed til musklene.

Styrke i muskulaturen er viktig for å forflytte oss og utføre hverdagslige aktiviteter. Resultater fra intervensjonsstudier viser at styrketrening kan bedre muskelstyrke, utholdenhet, muskelmasse, funksjonell kapasitet, risikoprofil for hjerte- og karsykdom, livskvalitet og føre til mer fysisk aktivitet. Økt styrke vil samtidig kunne endre daglige belastninger fra tungt til overkommelig og repeterbart.

Balanse og koordinasjon reduseres vanligvis etter et hjerneslag. Årsaken til dette er skade på nervesystemet, noe som fører til at koordinasjonssenteret i hjernen påvirkes. Resultatet er at det blir vanskeligere å styre sammensatte bevegelser.

Forskning viser at økt muskelstyrke har mange positive effekter for de som har gjennomgått et slag. Ved å trene styrketrening med tung belastning påvirkes samtidig signalhastigheten i nervesystemet og aktivering av motoriske enheter. Dette gjør at balansen blir bedre, det blir lettere å gå i trapper og hjertet og lungene blir sterkere. Samtidig vil du også kunne gå lengre og øke hastigheten.

### DIGITAL OPPFØLGING

Med i programmet følger en egen treningsapp. Medisinprofessorene Hoff & Helgerud ved NTNU har i samarbeid med Myworkout AS utviklet en app for smarttelefoner som gir digital treningsstøtte for gjennomføring av utholdenhetstrening både utendørs og innendørs. Appen gir også sanntids tilbakemelding på intensitet underveis i treningen, og måler oksygenopptaket ditt.

### ETTER ENDT PROGRAM

- ▶ Rapport sendes din lege
- ▶ Individuell framdriftsplan
- ▶ Gratis medlemskap i 12 videre uker
- ▶ Kontakten til alle deltakerne
- ▶ Muligheten til å være likemann