

# Balance hold på RHN - H11

## Baggrund:

Grundet generelle nedskæringer oplever vi på RHN, at den individuelle konfrontationstid er væsentlig nedsat.

Tanken med holdet var, med inspiration fra "Lower Limb" og "Postural Adjustments"-kurserne afholdt af den australske fysioterapeut Karl Schurr mfl., at øge intensiteten for de fysisk dårligste patienter på H11/kognitiv klinik.

# Balancetræning for alle

Det har vist sig, at størstedelen af patienterne indlagt på H11 har en påvirket balance - uanset diagnose og om følgerne primært har kognitiv eller fysisk karakter.

Formål:

Øge intensiteten og bedre balancen hos patienterne indlagt på H11.

# Balance - Postural Adjustments:

The ability to maintain the projection of the body's centre of mass (COM) within manageable limits of the base of support, as in standing or sitting, or in transit to a new base of support, as in walking. Winter 1995

The ability to not fall Winter 1995

A multidimensional concept, referring to the ability of a person not to fall Pollock et al 2000

# Fald

Activity at the time of fall:

- Step forward 24%
- Transferring 21%
- Standing quietly 13%
- Sitting down 12%
- Initiation of walking 11%
- Sit to stand 9%

# Årsager til fald

- Nedsat Muskelaktivering
- Nedsat muskelstyrke
- Nedsat timing og koordination

# Soleus - den vigtigste posturale muskel.

Med alderen mister soleus markant mere kraft, end de resterende muskler i kroppen.

Muskularbejde:

Open chain:

- koncentrisk: plantarflex af ankel
- Excentrisk: Dorsalflex af ankel

# Soleus - fortsat

Closed chain:

- Koncentrisk: plantarflex af ankel og extension af knæ samt extenderer eller flekterer hoften afhængig af COM ift foden
- Excentrisk: Dorsalflexion af ankel, extension af knæ og extension af hofte

# Vigtigst når man træner balance

- Udfordre BOS ved at flytte COM ift BOS
- Styrke primært de posturale muskler samt træne koordination.



# Metode

Som udgangspunkt er alle patienter i afdelingen deltagende.

Holdet foregår 2x ugentligt ca. 45 - 60 min.varighed.

Simpelt setup, med begrænset mængde redskaber.

Alle patienter træner som udgangspunkt den samme øvelse, men individuelt tilpasset.

Øvelserne kan både foregå i stående, siddende eller liggende.

Holdet varetages af 1 fys samt 1-2 fra sygepl.

# Evaluering

Ved opstart skiftede patienterne mellem stationer/øvelser, men dette gav for meget spildtid.

Ved at ændre til at patienterne kører den samme øvelse på samme tid, blev intensiteten øget markant.

Over tid tager patienterne større ejerskab i holdet, hjælper fx med opstilling, støtter og motiverer nye patienter på holdet og bidrager med gejst og god energi.

Balanceholdet samler patienterne i afdelingen og skaber "holdånd" i andre sammenhænge

# Justering og perspektivering

Vi vil gerne blive bedre til at:

- Teste patienterne ved opstart og ved slut
- Blive tydeligere overfor den enkelte patient ift. selvtræning
- Inddrage de pårørende for at øge intensiteten yderligere