



REFERAT FRÅN FBKS UTBILDNINGSDAGAR i Stockholm, den 11-12 mars 2019.

Tema: Behandling av gångfunktion vid neurologisk problematik.

Instruktör: Line Syre, sjukgymnast/fysioterapeut, specialist inom neurologisk fysioterapi. Bobathinstruktör IBITA-rec.



Foto: FBKS

Nära 60 deltagare närvarade vid vårens utbildningsdagar som hölls i fina lokaler på Stockholm sjukhem. Vi var arbetsterapeuter och fysioterapeuter från hela landet, med en klar övervikt åt det fysioterapeutiska hållet. Kanske inte helt oväntat med tanke på aktuellt tema.

Dag 1: Anna Jerkérs inledde med att hälsa alla välkomna och delge en del praktisk information om dagarna samt FBKS. Därefter berättade Kennet Granarve, chef för Rehab vid Stockholms sjukhem, kort om deras verksamhet.

Så var det då dags för dagarnas huvudperson att inta scenen. Line Syre (ursprungligen från Norge) som har sin privata verksamhet på Marstrand, erbjuder intensiva insatser till sina patienter individuellt cirka fem timmar per dag. Behandling och träning som syftar till att stimulera de nätverk i hjärnan som reglerar rörelseförmågan.

Utbildningsdagarnas innehåll omfattade:

- Grunden till en funktionell och användbar förbättring av gångfunktion
- Evolution av tvåbensgående
- Neural kontroll av gången
- Gångbiomekanik
- Patientdemonstration

Första dagens teori inleddes med en tillbakablick och konstaterande att trots att namnet är oförändrat, så bygger inte Bobath-konceptet längre på makarna Bobath's reflexhierarkiska teorier. Den teoretiska ramen för konceptet har genom åren utvecklats i takt med ny aktuell forskning och evidens och idag gäller ett mer individuellt anpassat problemlösande förhållningssätt, som omfattar förståelse för hjärnans komplexa nätverk och plastiska förmåga. Line tog upp att neuroplasticitet kan vara antingen adaptiv eller maladaptiv. Vad vi gör, vilka interventioner vi väljer i den tidiga fasen med ett "golden window" de första tolv veckorna, har stor betydelse för våra patienters möjlighet att återfå funktion istället för att kompensera eller förlora den (learned non-use).

Normal gång är automatiserad och bygger på komplexa nätverk i CNS men påverkas även av muskuloskeletala systemet och externa krafter/faktorer (som t ex gånghjälpmedel). Dessa nätverk finns på såväl spinal- som supra spinal nivå och är viljemässigt och automatiskt styrda.

Vårt rörelsemönster och gångförmåga har ändrats under evolutionen. Postural kontroll, ett upprätt bäcken samt fotens funktion är alla viktiga faktorer för vår nuvarande upprätta gång med fria armar.

Line tog upp att träning av självständig "sitt till stå" (utan armanvändning, fixationer och kompensationer) är ett viktigt moment, överförbart till självständig gång. En bra höftextension och plantarflexion i foten innan svingfasen är viktiga för momentet framåt i gången.

Postural kontroll har komponenter av:

- Kognitiv kontroll, t ex kunskapen om det extrapersonliga utrymmet
- Automatiska processer, t ex posturala reaktioner och tonus

Kroppsschema (tredimensionellt) finns lagrat i posterior parietal cortex och uppdateras kontinuerligt. Detta ger en medveten representation av kroppen, exempelvis extremiteters längd, bredd och storlek på grepp.

Line pratade om skillnader mellan automatisk- och kognitiv gång. Att man kan lära patienter att gå automatiskt med bästa resultat om det görs under de första sex månaderna (golden circle). Hon informerade också om muskelsynergier vid gång och hur det har identifierats fyra till fem olika muskelsynergier som är grunden till hela rörelsespektrumet från mycket långsam gång till sprint.

Efter en god lunch var det dags för patientdemonstration. Patienten hade överaktiv höger sida och nedsatt rörlighet och stryka i vänster sida. Line utförde sin behandling, likt "magi", och fick patienten att öva på att röra sig utan att använda sin höger arm/hand som stöd samt att röra sig utan fixeringar.

Efter patientdemonstrationen arbetade vi i grupper och analyserade våra egna rörelsemönster under uppresningar från sittande till stående samt diskuterade patientfallet. Vi fick komma med förslag på fortsatt träning för patienten utifrån hens "problemområden".

Dag 2: Började dagen med fortsatt teori. Line pratade om Central Pattern Generators (CPG) eller mönstergeneratorer som finns för varje sida av kroppen. CPG anpassas efter miljö. Det är viktigt med sensorisk information från fotsulorna, höft rörelser och viktbelastning för aktivering av CPG. Därför är det viktigt att fokusera på en stark och lång stödfas vid gång.

Vi gick också igenom hur olika skenor och gånghjälpmedel kan påverka gången. Skenor genom att de hindrar höftextension och gånghjälpmedel genom att de utifrån sin funktion kopplar bort användning av övre extremiteterna under gång samt reducerar muskelaktiviteten i nedre extremiteter. Man bör därför sträva efter att patienten tränas i att öka förutsättningar för att gå utan gånghjälpmedel säkert och med god kvalitet. Det finns andra modeller av gånghjälpmedel än skenor, som inte förhindrar det

normala rörelsemönstret, tex dictusband. Alla gånghjälpmedel bör dock individuellt provas ut och följas upp.

Line fortsatte sedan att prata om gångcykeln. Vid gång är det viktigt att stödfasen blir så lång som möjligt för att få till en bra svingfas men också då den taktila informationen från foten under stödfasen kan öka vertikal orientering som är nödvändig för balansen och den posturala kontrollen.

Därför är det mycket viktigt att foten och tårna inte blir stela. Flekterade tår medför alltid posturala problem.

Sedan gick Line över till bålaktivitet och dess inverkan på gång. Hon poängterade vikten av att träna bålfunktion i akutskede. Armpendlingen är en viktig del i gången då den engagerar bålen men en naturlig armpendling aktiveras inte i innan en gånghastighet på 2,8- 3 km/tim uppnås. Vid helt paretisk arm tipsar Line om en kombinerad axel och armslynga som heter GivMohr eller kinesiotejp för skulderstabilisering.

Efter lunchen fortsatte Line med behandling av samma patient som dagen innan där hon visade en massa bra övningar för patienten i sittande, stående och liggande.

Att ta med:

"Never give up on what you really want to do. The person with big dreams is more powerful than the one with all the facts" - Einstein

Avslutningsvis vill vi uttrycka ett stort TACK till FBKS, Stockholms sjukhem och inte minst Line Syre för mycket välorganiserade, innehållsrika och fantastiskt givande utbildningsdagar!

Maria, Pernilla, Sharon, Yvonne från Sala och Västerås