

## Ryggmargsskade og trening hos Next Move Clinic i Bærum

Av: Siv Jorunn Fossum.



Siv Jorunn Fossum.

Foto: Elisabet Berge.

Som inkomplett paraplegiker i snart sju år har jeg jobbet hardt for å komme meg på beina igjen. I dag er jeg mye nærmere målet enn jeg var for ca. ett halvt år sida, takket være Next Move Clinic (NMC) i Bærum. Gjennom Facebook kom jeg i kontakt med Ola, en sterk inspirasjon til å fortsette med min aktive trening. Jeg så han i en reportasje på TV2-nyhetene, og skrev på sida til LARS på Facebook om det var noen som kjente til Ola. Ola tok selv kontakt med meg etter å ha lest innlegget, og i denne stund er jeg på mitt fjerde opphold.

Gjennom mine sju år som ryggmargskadd har jeg hatt ulike erfaringer med hva som fungerer. Har hatt gode opplevelser på Kurbadet i Tromsø med gangtrening på tredemølle med avlastning. Første gang jeg var der betalte forsikringselskapet mitt oppholdet fordi det enda var

før de hadde fått godkjenning gjennom NAV. Jeg har vært der totalt i sju omganger. Det jeg har savnet mens jeg hadde treningsopphold der var ivaretagelse av resten av kroppen.

I august i fjor fikk jeg kontakt med Cecilie hos Next Move Clinic, og var ikke i tvil om at den treningen skulle hjelpe meg enda et hakk videre mot målet. Cecilie har den ustrålingen og energien som vi trenger av en trener, hun er så engasjert at det ofte kommer et høyt utbrudd når du opplever framskritt. Kombinert med faglig dyktighet så får vi den beste effekten denne treningen kan gi.

Før jeg kommer fram til nærmere beskrivelser av mine erfaringer med NMC vil jeg fortelle litt om forholdene rundt et opphold der. Prisen du betaler hos NMC inkluderer kun den treningen du får med Cecilie. Du må skaffe deg kost og losji selv. Jeg bor i Bodø, og erfarte at det ikke var helt enkelt å få kabalen til å gå opp. Jeg endte opp med mange telefoner og e-poster til ulike overnattingssteder, før jeg bestemte meg for Thon hotell Oslofjord i Sandvika som kom best ut i pris ut fra plassering nærmest NMC. Hotellet har store rom som fungerer helt greit for rullestolbrukere. For dette oppholdet har jeg imidlertid fått plass ved Emma Gjestehus. Var spent på dette stedet, men det fungerer godt for min del, og fordelene er at jeg kan oppbevare og lage min egen mat. NMC lig-

ger et stykke unna alle overnattingssteder så det må beregnes transport. Jeg endte opp med å bruke egen bil, en lang kjøretur fra Bodø, men helt klart en fordel med egen bil her nede.

Nå kommer jeg til det jeg egentlig vil skrive om, mine erfaringer med treningen som NMC gir. Jeg kan oppsummere det med ett ord – FANTASTISK! Den gløden og det engasjementet som Cecilie utstråler gjør at jeg har ønsket om å yte 100 %. Jeg trenger en spark i baken for å yte mitt beste, og det greier hun virkelig å gi meg. Treningen er variert. Anbefaler at dere går inn på hjemmesiden til NMC og leser om treningsprinsippene og bakgrunnen, det blir for avansert om jeg skal gå inn på det her. Det jeg imidlertid vil formidle til Patetras lesere er at dere burde virkelig prøve ut et opphold hos NMC for tre pluss to uker. Alle vil oppleve en positiv respons for kroppen sin, uavhengig av funksjonsnivå. Jeg følte meg godt trent før jeg kom til mitt første opphold, men har aldri opplevd at kroppen min måtte jobbe så hardt! Og responsen for kroppen? Ubetinget positiv! Det som dere må være forberedt på er å måtte jobbe hardt, og at kroppen til tider vil reagere med økt spasmeaktivitet og treningsverk. Personlig så mener jeg dette er bare godt å få oppleve, for da vet jeg at det skjer noe i kroppen min. Det blir bedre etter hvert som du blir vant med treningen.

Jeg har på de to siste oppholdene benyttet muligheten til osteopatisk behandling i kombinasjon med treningen for å få et best mulig utbytte. Kroppen trenger av og til litt ekstra hjelp som treningen ikke kan gi. Denne kombinasjonen har fungert kjempebra. Kroppen responderer bedre når den har mindre stivheter som motarbeider i øvelsene. Jeg skulle ønske at det hadde blitt en del av treningen, det å få oppfølging med nødvendig behandling underveis. Dette ønsker jeg fordi jeg har ymse erfaringer med nødvendig behandling på hjemmeplassen min. Det er også noe dere må jobbe med, sørg for at dere har et organisert opplegg med fysioterapeut/manuellterapeut når dere kommer hjem. Videreføringen av det grunnlaget NMC gir dere må følges opp hjemme.

Avslutningsvis vil jeg nok en gang få komme med oppfordringen til å prøve ut Next Move Clinic i Bærum. Har du interesse for å bedre funksjonsnivået ditt så er dette riktig vei å gå. Jeg håper også at denne klinikken vil kunne følge oss opp med gangtreening på tredemølle etter hvert, noe a la Kurbadet i Tromsø, og at tilbudet kan gis gjennom NAV. Kanskje vil noen engasjerte sjeler rundt om i Norge også tenke på å starte et tilbud som dette? Ønsker du nærmere informasjon rundt mine erfaringer med NMC når du meg via Facebook, eller på e-post [sjfossum@online.no](mailto:sjfossum@online.no)

Siv Jorunn Fossum  
Bodø

## Behandlingstilbud fra Next Move Clinic

[www.nextmoveclinic.com](http://www.nextmoveclinic.com)

Vi tilbyr flere treningsprogrammer for våre klienter som alle baserer seg på intensiv trening for å vinne tilbake muskelkontroll under skadestedet. Målet vårt er å skape resultater som klienten ikke oppnår ved uregelmessig/ustrukturert trening. Derfor setter vi opp en plan som inneholder mye trening over tid. Riktig treningsmengde er avgjørende for å skape resultater og effektiv stimulering av musklene.

Alle førstegangs klienter gjennomfører et tre ukers program. Først må vi bli kjent med kroppen din og finne ut hvor vi skal legge hovedfokus på treningen. Deretter trener vi intensivt for å se hvilken effekt trening kan gi. Vi bruker også tid til å lære deg hvordan du kan trene trygt og riktig hjemme.

### Hovedprogram 3 + 2 uker

- 3 ukers intensiv trening med spesialist terapeut for ryggmargsskadde (2,5timer pr. dag)
- 2-4 uker egentrening etter tilpasset hjemmetreningsprogram
- Nye 2 uker (evt. 3 uker) intensiv trening med spesialistterapeut for ryggmargsskadde
- Uttesting ved program start og avslutning

### 3-ukers program

- 3 ukers intensiv trening med spesialist terapeut for ryggmargsskadde (2,5timer pr. dag)
- Uttesting ved program start og avslutning

### 2-ukers program

- 3 ukers intensiv trening med spesialist terapeut for ryggmargsskadde (2,5timer pr. dag)
- Uttesting ved program start og avslutning

### Egentreningsprogram

#### Individuelt tilpasset trening

Dersom du av ulike grunner ikke kan gjennomføre treningen etter programmene over vil vi også kunne sette opp individuelt tilpasset trening. Ta kontakt med Cecilie for å koordinere dette.

Patetra redaksjonen oppfordrer sine lesere til å sende inn leserbrev. Det kan være om forskjellige forhold som omhandler ryggmargsskade. Patetra og Landsforeningen for Ryggmargsskade trykker leserbrev uten at

vi går god for alt innhold, leserbrev er personlige ytringer som innsendere står ansvarlig for i sin helhet. For innsending av leserbrev til Patetra redaksjonen, se hjemmesidene [www.lars.no](http://www.lars.no)