

Intensiv trening for ryggmargsskadde

Tekst og bilder: Elisabet Berge.



Terje Engeset.

Det har nå gått noen måneder siden Next Move Clinic åpnet dørene til sitt nye treningstilbud på Øst-erås i Bærum, litt utenfor Oslo. Vi lurte på hvordan det har gått med driften etter oppstarten i august i fjor, og tok en ny tur for å se og høre hvordan aktiviteten var nå.

Hovedutfordringer

Terje Engeset er en av investorene som selv er ryggmargsskadet, og som benytter treningstilbudet på klinikken jevnlig. Jeg spurte ham om hva som hadde vært hovedutfordringene etter oppstarten. Han sa at hovedfokuset i oppstartsfasen har vært å nå fram til potensielle klienter. Nå har de tilstrekkelig med klienter for én fysioterapeut slik at driften går i balanse. Men målet er raskest mulig å skape grunnlag for å ansette flere terapeuter.

Supplement til sykehus og rehabiliteringssentre

Enkelte kritikere mener at klinikken utnytter folks ønske om å prøve alt og dermed ender opp like lamme, men med en tom lommebok. Terje er oppgitt over en slik holdning. Han har som mange andre ryggmargsskadde opplevd at det er vanskelig å finne gode nok opptreningstilbud etter hjemsendelse fra sykehus og rehabiliteringssentre. Next Move Clinic er et supplement til disse.

- Trening er jo like sunt for ryggmargsskadde som for "friske". Den eneste forskjellen er at vi, inntil vi har oppnådd tilstrekkelig funksjonalitet, trenger hjelp og assistanse til å klare å utføre treningen, sier Terje, og det er her Next Move Clinic er et tilbud.

- Vi har bevisst valgt å kalle klinikken Next Move og ikke for eksempel Project Walk, for nettopp ikke å skape urealistiske forhåpninger. Klinikken er et opptreningstilbud som skal hjelpe den enkelte til å maksimere sin funksjonalitet. Selv om jeg nå kan klare å gå noe med krykker, betyr ikke det at vi tror at alle ryggmargsskadde kan klare å stå eller gå igjen.

- Men prøver du ikke, så får du det i hvert fall ikke til, fortsetter Terje og legger til at det eneste du i verste fall "risikerer" med mye trening er å få bedre helse.

Terje Engeset er også oppgitt over at det stilles diagnose "komplett skade" så altfor tidlig. - Next Move Clinic har hatt klienter med denne diagnosen, men som når de har begynt å trene, viser seg



likevel å ha noe kontakt under skadestedet. Med opptrening kan disse oppnå bedre balanse og styrke. Det kan være nok til at man klarer seg lettere i hverdagen, i forbindelse med forflytning, ved at man kan snu seg selv i sengen og klare seg med mindre assistanse enn man ellers ville ha gjort.

Med beskjed om at skaden er komplett, konsentreres treningen lett utelukkende om å trene kun overkroppen. Mange husker nok selv hvordan diagnosen ble stilt under primæroppholdet, ved hjelp av sikkerhetsnål og bomullsdott, for å finne ut om man kunne føle stikk og berøring.

Eiet og drevet av ryggmargsskadde

- Next Move Clinic er et "non-profit" selskap som eies og drives av ryggmargsskadde eller deres pårørende, forteller Terje Engeset. Formålsparagrafen slår fast at

"Selskapets formål er å drive rehabilitering og opptrening av utvalgte pasientgrupper, samt kurs og opplæring innenfor de metoder som anvendes. Selskapet skal drives etter ideelle prinsipper. Overskudd skal tilbakeføres selskapet og benyttes til videreutvikling av behandlingsmetoder for å skape et kraftig kompetansemiljø for denne type behandling i Norge". En rekke administrative oppgaver utføres ulønnet av eierne og de må betale for sine treningsopphold på klinikken.

- Vi trodde klinikken primært skulle være en dagklinikk for nærområdet rundt Oslo, men så langt har vi også hatt langveisfarende klienter fra Bodø og Høyanger i Sogn. Siden Next Move Clinic kun har et dagtilbud, har disse dermed store utgifter til reise og overnatting i tillegg til treningsavgiften.

Siv Jorunn Fossum er en av disse, se hennes leserinnlegg om egne erfaringer.

Treningsopplegget

Next Move Clinic bygger mye på prinsippene fra Project Walk, et amerikansk treningscenter som har spesialisert seg på ryggmargsskadde. Gjennombevegelse av hele kroppen, både over og under skadestedet, er helt sentralt i behandlingen. Brukerne må lære seg å tenke bevegelse for å sende signal nedenfor skadestedet, forsøke å få det til å komme fram retursignal og dermed etablere ny kontakt med muskulaturen under skadestedet. Dette oppnås ved øvelser i vekt bærende stillinger og ved utvendig stimulering av nervesystemet. Det er hele tiden minst én terapeut eller trener til stede sammen med klienten for å hjelpe til i gjennomføringen av bevegelsene.



I tillegg benyttes blant annet Redcord Stimula, et norskutviklet treningskonsept med bruk av slynger med vibrasjon. Terje Engeset sier at det viser seg at trening med vibrasjoner lettere trigger kontakt med muskulaturen.

Det siste er at den vektavlastende tredemøllen Lokomat, som også brukes i forbindelse med ATLET-studien, er flyttet fra Friskvernklinikken i Asker til Next Move Clinic og Østerås Fysioterapi og Treningscenter.

På Next Move Clinic oppmuntres man til å ta ut det aller siste, til man nærmest ikke makter mer. Jeg har selv sett fysioterapeut og daglig leder Cecilie Frølich pushe og oppmuntre klienten til å klare litt til. Men det som er aller viktigst, er at man lærer å trene riktig og variert nok til ikke å pådra seg skader på grunn av ensidig overbelastning. Det er også viktig at man får nok restitusjon mellom øktene når man trener intensivt. Ellers må man prøve ut hva som fungerer av treningsmetode og treningsmengde for den enkelte.

Det er slett ikke alle fysioterapeuter som har den nødvendige erfaring med behandling av ryggmargsskade. Next Move Clinic tilbyr å lære opp den enkelte klientens fysioterapeut eller assistent fra hjemstedet, slik at oppfølging etter endt intensivprogram kan skje lokalt med hjelp av en som kjenner øvelsene.

Erna Solberg besøkte Next Move Clinic

Flere politikere har vist interesse for at Next Move Clinic skal kunne drive spesialisert opptrening av ryggmargsskade på en slik måte at flere skal kunne be-



nytte seg av tilbudet, uavhengig av den enkeltes private økonomi. Høyres leder Erna Solberg kom på besøk like før påske sammen med Bærums varaordfører Lisbeth Hammer Krogh og lokalpolitiker i Nedre Eiker kommune, Ole Trillhus. Ole Trillhus er selv ryggmargsskadd og har benyttet seg av treningstilbudet på Next Move Clinic gjentatte ganger.

Next Move Clinic ble nevnt ikke mindre enn 3 ganger i Erna Solbergs tale på Høyres landsmøte, så det er tydelig at klinikken og innsatsen der har gjort inntrykk. Det har også vært møte med Bent Høie og Sonja Sjøli fra Helse- og omsorgskomiteen på Stortinget, og refusjonsordningen har vært oppe som tema i spørretimen på Stortinget nå i vår.

- Vi håper at det skal være mulig å få gjennomslag for en refusjonsordning for denne typen opptrening, sier Terje Engeset. Dagens takstsystem dekker ikke slike intensive tilbud. Brukerne må dermed betale 100 % av kostnadene selv. Det er fortvilende når tidligere klienter, som vi vet vil ha et stort utbytte av å fort-

sette videre trening hos oss, ikke har råd til det.

Mange med en kronisk sykdom eller lidelse får ellers rett til fri behandling, men da kortere økter, en eller to ganger i uken eller sjeldnere. På Next Move Clinic er det to og en halv times økter hver dag i tre eller to uker sammenhengende. Deretter 2-4 uker egentrening med tilpasset hjemmetreningsprogram før man kommer tilbake for en ny intensivperiode. ●