



AFPRØVNINGEN AF ARMTRÆNINGSPROGRAMMET

Graded Repetitive Arm Supplementary Program (GRASP) på Center for Hjerneskade

Den hyppigst forekommende fysiske følge efter en hjerneskade er halvsidig lammelse af arm og ben.

Mange med en hjerneskade oplever, at lammelse af armen gør det svært eller umuligt at udføre visse hverdagsaktiviteter, hvilket kan have betydning for livskvaliteten.

Efter en hjerneskade er sandsynligheden for funktionsforbedring af armen mindre end for benet, og når træningstiden er begrænset, prioriteres træning af benet oftest højere af sundhedsprofessionelle.

Med hjemmetræningsprogrammet GRASP trænes arm og hånd dagligt med et minimalt forbrug af terapeuttimer og giver derfor mulighed for intensiv træning.

Da GRASP er et canadisk koncept, som ikke er afprøvet i Danmark, har vi undersøgt, om det kan bruges som en del af tilbuddet på Center for Hjerneskade (CfH).

METODE

3 personer med hjerneskade trænede GRASP hjemme en time dagligt som supplement til den fysioterapeutiske træning i syv uger. Kravet for at kunne deltage var at man kunne strække fingrene, føre hånden opad og løfte skulderen med den lammede arm. Deltagernes forventninger, oplevelse af forbedring af armfunktionen og tilfredshed blev klarlagt gennem interviews.

RESULTATER

Alle deltagerne fik trænet GRASP dagligt med få dages undtagelse og terapeuterne brugte minimal tid på at instruere, justere og evaluere træningen. Deltagerne var generelt tilfredse med forløbet, selvom træningen var tidskrævende og frustrerende. Deltagerne oplevede en forbedret udførsel af nogle hverdagsaktiviteter, der krævede brug af den lammede arm.

KONKLUSION

GRASP kan være et relevant supplement til fysioterapeutisk træning af armfunktion hos personer med en hjerneskade. GRASP kan imødekomme ønsket om armtræning og muligvis forbedre armfunktionen med minimal brug af terapeuttid. GRASP er derfor blevet en del af CfH's træningstilbud.

RESULTATERNES BETYDNING

GRASP er på baggrund af deltagernes tilfredshed og oplevede forbedring af armfunktionen efter 7 ugers GRASP-træning blevet en del af CfH's træningstilbud. Tilbuddet vil være for dem der har motivationen og evnen til at følge et intensivt træningsprogram og som lever op til de ovenstående fysiske krav. For dem som ikke lever op til disse krav vil træningen af armen på CfH bestå af bevægelighedstræning samt forebyggelse eller behandling af smerter i den lammede arm.

På CfH vil GRASP fremadrettet blive anvendt som et redskab til at imødekomme ønsket om at træne

armen uden at det går udover værdifuld tid til at træne benet, hvor der er større sandsynlighed for forbedring.

Selvom GRASP nødvendigvis ikke giver deltageren en forbedring af armfunktionen, kan man forestille sig at intensiv træning med GRASP kan give en afklaring af, hvor meget det er muligt at forbedre armfunktionen gennem træning. Denne afklaring kan muligvis være med til at deltageren indser at hjælpemidler og alternative løsninger er nødvendige for at kunne udføre visse hverdagsaktiviteter.



Center for Hjerneskade