

Guide

Udendørs rehabilitering

Fysioterapeuten har bedt lektor Dorthe Varning Poulsen om at dele sine gode råd om fysioterapi i naturen med læserne.

Fortalt til Cathrine Huus & illustration Mikkel Henssel



Beslut dig for din målgruppe

Overvej hvilke borgere, der vil få merudbytte af udendørs træning. Hvad er målet for rehabiliteringsindsatsen, og vil målgruppen få særlig gavn af at komme ud? Du vil ikke kunne finde evidens for alting, så gør dig klart, hvad du vil opnå ved at trække patienterne ud i naturen. Alt det vi fejler, påvirker os fysisk og mentalt. Nogle patienter har elementer af depression, ensomhed, tristhed, stress eller et særligt socialt behov, som kan blive positivt påvirket af naturen. Borgere, som er uvante med motion, kan blive motiverede til fysisk aktivitet, fordi naturoplevelsen bliver betydningsfuld.

Hvem egner det sig ikke til?

Alle kan træne i naturen, omgivelser og udfordringer skal bare passe. Der kan være patienter, som har mere gavn af først at træne specifikke muskelgrupper indendørs. En skulderpatient med restriktioner kan f.eks. starte op indendørs, og når man ved, at borgeren kan aktivere de enkelte muskler, kan man fortsætte udenfor som led i en funktionel træning.

Udstyr og redskaber

Overvej hvilke redskaber, du skal bruge. Er der udendørs "vægge", træer eller mure, man kan støtte sig op af? Er der noget at balancere på? Findes der træstubbe og væltede træer, du kan inddrage i træningen? Undersøg, om der er buske, grene, hække, så man kan løbe over noget, rundt om noget, under noget. Brug den viden, du har fra indendørs træning. Her vil du måske træne med borgerne på løbebånd eller cykel. Hvis du vælger et terræn med højdestigning, kan du bruge bakker til at sætte pulsen op. Måske har borgerne brug for bænke, som de kan hvile på. Du kan også medbringe brændestykker til styrketræning eller markering af en bane. Hvis der er behov for at tage udstyr med hjemmefra, kan en trækvogn være brugbar.

Skaf basisviden om naturen

Brug tid på at sætte dig ind i, hvilke træer, buske og dyr, der er mulighed for at støde på året rundt. Din viden kan danne basis for en god samtale om den natur, I befinder jer i. Det er med til at give patienterne en oplevelse, som trækker deres opmærksomhed væk fra sygdom og smerter.



Find det gode sted

Kig på et kort over det sted, du overvejer at placere træningen. Hvordan er terrænet? Er der stisystemer? Er der træer eller åbent areal? Højdekurver og terrænstigninger? Tag ud og se på stedet, undersøg det, som hvis du skulle tage et nyt træningslokale i brug. Hvilke typer underlag er der? Er det varieret, så I kan gå på grus, græs og blade? Er der sten og mos, så I kan træne balancen, eller er det for ujævnt for nogle borgere, så det udgør en sikkerhedsrisiko? Er der fald og stigninger, som giver mulighed for

pro- og regression af træningen? Er der stier, som kan afkorte en rute? Vurdér også afstanden fra mødestedet til det område, du synes, er bedst til selve aktiviteterne. Overvej, om stedet er uforstyrret. Er der mange indkig, og kommer der f.eks. mountainbikere, som kan forstyrre freden? Kan du finde et afskærmet område til en rolig stund? Sørg i det hele taget for, at området passer til din målgruppe og din udetræning.

Sæt ekstra tid af

Det er muligt at lave fysisk træning udendørs på 45 minutter. Men hvis du vil have merværdien med, så du udnytter naturens potentialer og også får styrket borgernes mentale sundhed, må der afsættes tid til det. Her er det vigtigt at mærke naturen ved at trække vejret godt ned i lungerne, strække sig op og kigge på skyerne og træernes grene. I indendørs træning presser vi på for at nå så meget som muligt. Udendørs er det et mål i sig selv at få ro og opmærksomhed på de omgivelser, vi befinder os i. Der skal være plads til de små oaser.



Instruér deltagerne på forhånd

Fortæl deltagerne om rammerne. Hvor langt bevæger vi os væk fra udgangspunktet? Hvilke fysiske krav stiller det? Skal borgerne f.eks. kunne gå 300 meter i streg for at deltage? Bed deltagerne tage tøj på, så de kan holde varmen, gerne i lag, så det kan tages af. Bed dem medbringe drikkevand, handsker, som kan tåle kulde og våd jord, og fodtøj, som ikke er for glat. Bed deltagerne om at bruge toilet på forhånd – og tage papiret med sig, hvis de må gå afsides.

Sammensæt træningen

Sammensæt forløbet på samme måde som indendørs. Du har en start, som kan være opvarmning. Så har du 2-3 grundtræningsting, som balance, bevægelse, kondition eller styrke, og så har du nedvarmning og afrunding. Den eneste forskel er, at i naturtræningen kan du indlægge små pauser, hvor du sammen med patienterne er særligt opmærksom på naturen. Hvor man får mulighed for at trække vejret godt ind, mærke solen eller vinden. Der skal være små, fokuserede sanseoplevelser.

Styr på sikkerheden

Sæt dig ind i, hvor der er en hjertestarter i nærheden eller medbring selv en. Vær gerne to fysioterapeuter. Du har samme ansvar for sikkerheden som indendørs.

Brug sanserne og vær opmærksom

Brug naturen til at give patienterne en sanseoplevelse. Kommunikér om det, I oplever. Er det en solsort? Mærk vinden mod ansigtet. Smag på luften. Sanseoplevelserne forbinder os til kroppen og giver positive oplevelser. Mange patienter har haft negative kropslige oplevelser med smerte, ubehag og kvalme. Gør opmærksom på det bløde græs, varmen fra solen, lyden fra en humlebi. Læg jer på jorden og mærk, hvordan jorden bærer jeres vægt. Når man får positive sanseoplevelser ind, er det med til at justere de andre oplevelser, som kan fylde meget.