



### **FYSIOTERAPI ETTER HJERNESLAG**

*Etter et hjerneslag må du sannsynligvis få hjelp for å få tilbake gamle ferdigheter, lære nye ting, og å lære å leve med funksjonsnedsettelse. Denne prosessen kalles rehabilitering, og det viktigste verktøyet i denne prosessen er fysioterapi. Dette faktaarket forklarer hvordan fysioterapi kan hjelpe og hva fysioterapi er.*

I fysioterapi brukes spesielle øvelser, teknikker og massasje for å få muskler og ledd til å fungere normalt. Dersom hjerneslaget ditt har resultert i bevegelse-, balanse- eller koordinasjonsproblemer, må du få fysioterapi.

#### Hvordan kan fysioterapi hjelpe deg?

Målet med behandlingen er å få tilbake så mye bevegelse som mulig slik som muligheten til å gå, bevege en arm, og å lære å bruke begge sider av kroppen igjen. Likeledes for å hjelpe mot smerter i stive ledd. Fysioterapeuten vil vise deg hvordan du skal bruke hjelpemidler.

Hjerneslagene er aldri like, derfor må fysioterapeuten først undersøke hvordan slaget har rammet deg, for så å forklare deg og din familie hvordan dette vil påvirke din hverdag. Fysioterapeuten vil så arbeide med dine problemområder. Behandlingen avhenger av hvor hardt du er rammet, dine tidligere ferdigheter, og hvordan du ønsker at livet skal være fremover.

#### Hvor foregår behandlingen?

Dersom du var innlagt på en slagavdeling, vil behandlingen starte allerede der. Dersom du ikke var innlagt på slagavdeling, vil din fastlege rekvirere fysioterapi der du bor.

Behandlingen kan gjøres hjemme hos deg eller hos fysioterapeuten. Det kan også være aktuelt å sende deg til en rehabiliteringsinstitusjon for opptrening.

#### Hva innebærer behandlingen?

Fysioterapi starter så snart du er medisinsk stabil. Tidlig behandling er viktig og det hjelper på å redusere stivhet i leddene og minske muskelsmerter. Dersom du er sengeliggende vil fysioterapeuten starte med å forandre og rette opp din liggestilling for at du skal få bedre stilling, balanse og komfort.

Etter dette vil terapeuten jobbe med deg på avdelingen, i rehabiliteringsområdet eller i fysioterapisalen med treningsperioder på bare noen få minutter til å begynne med og så øke treningstiden etter hvert. De første treningsøktene vil brukes til å få et mer detaljert bilde av din tilstand samtidig som man ser på dine behov og prioriteringer.

Fysioterapeuten vil se på din fysiske form før hjerneslaget og sette opp målsettinger for treningen. Disse er lave til å begynne med og vil være lette å utføre.

## Faktaark Fysioterapi etter slag

Ettersom du blir bedre, vil fysioterapeuten arbeide med deg med mer kompliserte oppgaver som skal hjelpe til med å nå et langsiktig mål. Du vil også bli bedt om å utføre flere øvelser på egen hånd. Dersom du trenger mer fysioterapi etter utskrivelse fra sykehuset, vil du få rekvisisjon til en lokal fysioterapeut.

### Deltagelse av familien

Med din tillatelse vil fysioterapeuten oppmuntre familiemedlemmer til å delta i rehabiliteringen. Fysioterapeuten vil gi enkle instruksjoner og tegninger sånn at du kan trene utenom fysioterapitimene. Familiemedlemmer vil også bli vist hvordan forskjellige øvelser kan benyttes i de daglige gjøremål.

### Når terapien avsluttes

Progresjonen i treningen er veldig god tidlig i rehabiliteringen, men trening kan være nødvendig i måneder og ofte i flere år etter hjerneslaget. Imidlertid vil behandlingen avsluttes når det ikke lenger er synlige forbedringer.

Du bør bli undersøkt ca seks måneder etter hjerneslaget for å bli vurdert i forhold til videre trening eller forandring i treningsprogrammet.

Når som helst kan du be din fastlege om mer fysioterapi dersom du føler du har behov for det.