

*Firkløverparken 10, 2, 23,
2625 Vallensbæk*

43 64 91 40
E-mail: b.wibolt@vip.cybercity.dk

Vallensbæk, den 18. november 2010

Folketinget, Christiansborg
Att.: Sundhedsudvalget
1240 København K

Vedr.: Lovforslag nr. 46 (Specialiseret behandling på Øfeldt Centret)

I forbindelse med lovforslaget om, at Øfeldt Centret ligestilles med almindelig fysioterapi har jeg som scleroseramt siden 1992 og som bruger af Øfeldt Centrets træningsmuligheder siden 1994 følgende kommentarer:

- Jeg har i en kort periode fået behandling/træning hos en fysioterapeut. Her skulle jeg selv udføre de forskellige øvelser, og man kan let komme til at spænde de forkerte muskler.
- Hos Øfeldt Centret er der en terapeut, der hjælper en med at udføre øvelsen. Man får meget mere ud af at lave f.eks. en rygøvelse, hvor en man bliver fastspændt, så man ikke bruger forkerte muskler under udførelsen af øvelsen og kan gå lige til grænsen af, hvad ryggen kan klare.
-

Derfor mener jeg ikke, at behandlingen/træningen kan ligestilles, da der er stor forskel i den behandling/træning, der gives.

Jeg er langsomt blevet stærkere og min sclerose er ikke eskaleret. Faktisk er min situation status quo eller bedre end da jeg startede hos Øfeldt Centret.

Endvidere har Scleroseforeningen bragt en artikel i deres "Magasinet" i okt. 2009, der anfører, at 'Hård træning kan være godt for scleroseramte', og det kan jeg kun tilslutte mig.

Med venlig hilsen



Bente Wibolt Knudsen

BILAG: "HÅRD TRÆNING KAN VÆRE GODT FOR SCLEROSERAMTE" OKT. 2009

Hård styrketræning kan være godt for scleroseramte

Støt
Scleroseforeningen

Kan du løfte 11 ton med benene, når du styrketræner? "Næh... Jeg kan jo knapt nok gå," tænker du måske. Men ny forskning viser, at du måske er stærkere end du tror. Og at det oven i købet kan være godt for din sclerose at træne hårdt.

Af Lotte Bach Hansen, journalist

"Hovedbudskabet er, at man ikke skal være bange for at træne hårdt, selvom man har sclerose," slår Ulrik Dalgas fast, når han fortæller om sin nyligt beståede ph.d.-afhandling fra Institut for Idræt ved Aarhus Universitet. Ulrik Dalgas lavede sit forsøg med 38 scleroseramte, som gennem 12 uger trænede to gange om ugen. De scleroseramte havde alle en gangdistance mellem 100 meter for de hårdest ramte og op til et par kilometer for de stærkeste. "Forsøget fokuserede på styrketræning af benene. Forsøgspersonerne trænede i maskiner, hvor man løfter tunge vægte. For at give et konkret eksempel, kan jeg fortælle, at jeg havde en 60-årig kvinde, som løftede 11 tons med benene i løbet af en times træning, da vi trænede hårdest," fortæller Ulrik Dalgas.

Bedre humør og mindre sclerosestræthed

Da Ulrik Dalgas om cirka 14 dage skal have publiceret en videnskabelig artikel i et anerkendt amerikansk tidsskrift, ønsker han ikke at fremlægge forsøgets konkrete resultater endnu. Når den videnskabelige kat til den tid er ude af sækken, har Scleroseforeningen aftalt at tale med Ulrik Dalgas igen og får ham til at uddybe sine forskningsresultater til endnu en artikel her på hjemmesiden. Indtil videre vil han dog godt fortælle, at der ikke er tvivl om, at den hårde træning havde en god effekt på både forsøgspersonernes sclerosestræthed, deres humør og generelle livskvalitet.

Per Soelberg Sørensen, professor på Rigshospitalets scleroseklinik og formand for Scleroseforeningens forskningsudvalg, kender godt til Ulrik Dalgas forskning og mener, at Ulrik Dalgas på flot vis har bestyret nogle tidligere udenlandske forskningsresultater, som pegede i samme retning.

"Det er rigtigt, at der tidligere har været lavet nogle mindre studier af det samme i udlandet, men det bliver noget mere sikkert ved at undersøge det på denne her måde," uddyber Ulrik Dalgas og fortæller, at hans forskning adskiller sig fra tidligere forsøg på tre punkter.

"De scleroseramte har trænet noget hårdere og med tungere vægte end i tidligere forsøg. Intensitet har været højere. Derudover har vi hver gang overvåget forsøgspersonernes træning, så vi ikke bare skulle stole på deres egne indberetninger, hvilket også er første gang. Desuden har vi fulgt en kontrolgruppe sideløbende med forsøgspersonerne. Kontrolgruppen har levet almindeligt, og er ikke blevet bedre i løbet af de 12 uger forsøget varede. Da de efterfølgende gennemgik det træningsforløbet, fik de samme resultat, som den første gruppe forsøgspersoner. Dette adskiller sig også fra tidligere forsøg."

Midlertidig oplussen af symptomer

Træning kan for scleroseramte give en oplussen af symptomer, men styrketræning af benene viste sig i forbindelse med Ulrik Dalgas forsøg ikke at være slemt, hvad det angår.

"Træningen gav i enkelte tilfælde en øget spasticitet i en periode. Men det fortog sig meget hurtigt og blev tilsyneladende "trænet væk" i løbet af de 12 ugers træning. Vi kan derfor konstatere, at det i hvert fald ikke er farligt at træne for scleroseramte, tværtimod er det en god ide. Det er heller ikke farligt at træne hårdt, men kroppen skal bygges op i et forsvarligt tempo. Det er derfor en god ide at få rådgivning fra en fysioterapeut, inden man begynder, hvis man selv vil kaste sig over styrketræning som scleroseramt," understreger Ulrik Dalgas.

Ikke et mirakelmiddel

Han fremhæver også, at styrketræning ikke er et mirakelmiddel. "Det kan på sigt reducere brugen af for eksempel en rollator, men det virker altså ikke på et øjeblik. Så det er ikke sådan, at kommunerne bare kan begynde at bevillige færre hjælpemidler, fordi de gangbesværede nu fra den ene dag til den anden kan springe op af kørestolene og gå."

Oprettet d. 13. oktober 2009 og redigeret d. 22. december 2009.

Emneord:

Træning og motion