

Vestibulær rehabilitering – Leksjon 4

Guttorm sier dette på video

Gratulerer! Du henger med ennå og det er en bragd!. I forrige leksjon snakket vi om motivasjon, hvordan du kan tenke smartere, få belønning og lage en heiagjeng. I beste fall har du opplevd bedring og da er det en motivering i seg selv. Øvelsene skal hjelpe på flere ting. Du skal lettere kunne se på ting rundt deg, det vi kaller blikkstabilisering, du skal ha fått bedre balanse, du skal kunne gå bedre, symptomene skal oppleves som mildere, du skal kunne tåle bedre å være svimmel. Bedringen kan oppleves ujamn fra dag til dag og fra uke til uke og alt blir ikke bra samtidig. En rask forbedring kan etterhvert flate ut. Forskning viser at det er mer å hente om du holder helt til mål med øvelsene. Det er derfor viktig at du nå holder ut og ikke la deg friste til å prioritere ned øvelsesprogrammet.

Kursdeltager leser dette

Når det butter imot

Vi har snakket om å gjøre øvelsene og gradvis øke belastningen til at du klarer 3 ganger om dagen, tilsammen mellom 20- 40 minutter pr dag. I tillegg bør du trene kondisjon. Svimmelhet kan bokstavelig talt få deg til å miste fotfestet og tryggheten. Du kan føle lammende angst og nedstemthet. Det er lett å tenke at ingenting nytter, og katastrofetanker som at nå mister jeg jobben, eksamen, studielån eller pensjon melder seg fort. Pusteøvelser kan hjelpe når negative tanker tar overhånd. Pust rolig ut og inn, eventuelt med lukkede øyne. Det er også være lurt å prøve å få tid til positive input gjerne ting som engasjerer deg. Det kan være kunst, musikk, sportsopplevelser eller andre ting. Kanskje er utgangspunktet ditt at du tidligere var aktiv på mange områder. Da kan det være utfordrende å akseptere at det kan ta tid å komme deg opp på det nivået du ønsker.

Balanse og læring : stå og gå om du kan- da går det lettere framover.

Å komme seg på beina etter sykdom, oppfatter vi alle som positivt. Sjelden tenker vi over at å stå og gå er en svært viktig forutsetning for at vi kan fungere bedre som menneske. Mennesket som art er utviklet for å stå oppreist og for at vi skal bevege oss på to bein. Hovedteorien når det gjelder utviklingen av mennesket er at våre forfedre slapp tak i busker og trær for ca 3 - 4 millioner år siden. Kroppen ble utviklet til å stå og gå, med hælene trygt plantet på jorda. Vi kan løpe, men sammenliknet med tågjengere som hund og katt, taper vi når det gjelder å løpe raskt. Vi bruker imidlertid bare en fjerdedel av den energien en sjimpanse bruker for å gå på to bein. Den klarer ikke mer en noen få skritt. Det er ikke bare kroppen vår som har tilpasset seg en tobeint tilværelse. Nervesystemet og hjernen vår har utviklet seg, tilpasset seg og fått nye funksjoner samtidig, i løpet av disse millioner årene. Hjernen vår er resultat av en tobeint tilværelse.

Hver enkelt av oss fødes med et genprogram evolusjonen har utviklet gjennom tusenvis av år. Et genprogram åpner og stenger blant annet muligheten for læring. Programmet slås av og på i løpet av livet. De fleste barn begynner å gå mellom 9 - 18 måneder gamle . Kroppen har da vokst såpass når det gjelder muskler og skjelett, at stående stilling er fysisk mulig. Læringsgener for stående stilling og gange i hjernen blir slått på i disse månedene. Samspillet mellom kroppens prøving og feiling gjør at vi utvikler balanseferdighetene våre på kort tid.

Etterhvert behersker vi flere ulike bevegelsesprogram. Vi kan lære å gå, løpe, danse, sykle, osv. Når «vinduet» for læring er slått på, av genene i hjernen, har vi en stor læringspotensiale når det gjelder mange ferdigheter. Vår evne til å lære endrer seg med alderen når det gjelder mange funksjoner i hjernen. Fra ett og et halvt års alderen lærer barn cirka 10 nye ord per dag. Nye språk lærer vi best i ung alder, etterhvert lukker «læringsvinduet» seg. Men ingen vinduer lukker seg helt når det gjelder hjernens evne til å lære ferdigheter.

I en historie sier dronning Sonja sier til kong Harald: ”Det er aldri for seint å lære seg fransk.” Kong Harald svarer: ” Da kan jeg vel vente litt til”. Det er nok sånn at mye læring blir vanskeligere med årene og vi aner at bak ordene til Kong Harald ligger det noe som mangler for å få til god læring. Han mangler motivasjon. Motivasjon handler om å ville, få ros og belønning , om indre og ytre vilje til å mestre. Det handler også om å tåle, prøve og feile, inntil man mestrer. Dette er en utvikling, en skole i livet vi alle går igjennom. Når sykdom eller skade rammer, blir vi ofte satt tilbake, og må lære og øve på funksjoner på nytt. Vi kaller det rehabilitering- å gjenvinne mest mulig av tapt funksjon. Skjer en skade i tidsvinduet der læringsgener er påslått, kan ny læring skje ganske raskt. Når vi er utenfor tidsvinduet lærer vi, men langsommere.

Noen ganger er en funksjon tapt for all tid, da er det aktuelt å lære seg alternative funksjoner, kompensierende tiltak for å oppnå det samme. For å kunne rehabiliteres må man vite om det man prøver på er fysisk mulig. Ofte må man ha hjelp fra medisinsk ekspertise som kan avgjøre dette. Vi snakker om å ha et rehabiliteringspotensiale. I tillegg til at det finnes en fysisk mulighet består rehabiliteringspotensiale av motivasjon, mulighet og kunnskap om å gjøre de rette tingene for å gjenopprette funksjon.

Det er for eksempel sjelden medisinsk nødvendig å ligge til sengs, vi vet tvert imot at sengeleie straks starter en negativ prosess. Sengeleie kan føre til komplikasjoner som for eksempel svinn av muskler, stivhet i ledd, og redusert muskelstyrke. Ti til 14 dagers sengeleie, reduserer beinstyrke, fysisk kapasitet og funksjon i muskler som stabiliserer overkroppen. Vi snakker om: “bruk det du har, eller mist det”. Vi er derfor blitt mer oppmerksom på å starte det vi kaller tidlig rehabilitering ved akutt skade og sykdom for å trene opp funksjon og å hindre at andre funksjoner svekkes.

Det er lett å forstå at kroppen trenger å bevege seg for at muskler, ledd og balanse holdes ved like. Det viser seg at hjernen og resten av nervesystemet også trenger trim for at ikke hjerneceller skal forsvinne. Forsøk med mus viser at dersom man begrenser fysisk aktivitet, reduseres stamceller i hjernen med 70% og andre støtteceller trenger mye lenger tid på å modnes. Å komme seg opp i stående stilling betyr svært mye for at samspillet mellom kropp og hjerne skal vedlikeholdes og utvikles. Å stå på to bein aktiviserer hjernen, ikke bare når det gjelder balanse, men flere systemer i hjernen aktiviseres. Det skjer en kjedereaksjon av stimulering i hjernen som også påvirker tenkeevnen vår.

Mange av oss har erfart at å gå seg en tur for å tenke over et problem kan være nyttig. Søvn og hvile er viktig både for kropp og sinn. Lærte funksjoner har godt av hvile og en god natt søvn for å bli integrert i flere deler i hjernen. Ofte ser vi mer pessimistisk på tilværelsen når vi ligger. Det enkle virkemiddelet, å komme seg opp, gjør noe med vår tiltaksevne, motivasjon og vår måte å tenke på. Avstanden i "dørstokkmila" krymper når vi får reist oss og beveget oss. Da våre forfedre begynte å gå på to bein førte det til en revolusjon i utviklingen av vår art. Behovet for å kunne mestre balansekunsten på to bein endret hjernen vår. Lucy, som er navnet på vår eldste kjente slektning som gikk på to bein hadde en hjernestørrelse på ca 450 g. Menneskets hjernestørrelse nå er 3 ganger så stor. Menneskehjernen vokser i størrelse etterhvert som vi lærer funksjoner og kan tredoble seg i volum.. Å gå på to bein er en gave vi har fått her på jorda, samtidig er vi dømt til å stå og gå for å beholde funksjonene både i kroppen og i hjernen.

En kan selvfølgelig ha et godt liv om en blir lam og avhengig av rullestol. Da er det en fordel at kropp og hjerne har erfaring med å kunne gå. Mye kan også øves i sittende og liggende stilling. Men klarer man å reise seg, har vi et annet utgangspunkt. Da åpnes vår indre verden og den ytre verden enda mer opp og er klar til å lære og mestre nye og gamle funksjoner.