

# Nesodden Fysioterapi tilbyr: LSVT-BIG - et treningsprogram anbefalt av Parkinsonsforbundet

## Hvordan trener du?

Sammen med fysioterapeut i 1 timer 4 dager i uka – i 4 (eller 5) uker.

Hjemme hver dag 30-40 minutter – 2 ganger daglig når du ikke trener med fysioterapeut.

Målet er å kalibrere (selvregulere) alle bevegelser – så de blir NORMALE – for å gjøre dette må man overdrive og tenke BIG = STORT. Treningen er INTENSIV og krever MOTIVASJON!



## Hva er LSVT – BIG? - Lee Silverman Voice Treatment

– en treningsmetode utviklet i USA for personer med Parkinsons sykdom.

- ❖ LSVT-LOUD trener stemme
- ❖ LSVT-BIG trener kroppen (motorisk trening og kalibrering)
- ❖ LSVT-BIG – instruktører må være sertifisert av LSVT-Global.
- ❖ LSVT-BIG er et intensivt treningsprogram basert på en standard treningsprotokoll.

Programmet består av 5 deler – øvelsene 1-3 gjøres både på trening og hjemme:

1. MAKSIMAL DAGLIG TRENING: 8 øvelser som gjentas 8-10 ganger – Hver dag – øvelsene endres ikke.
2. 5 DAGLIGE GJØREMÅL: - du velger selv hvilke 5 oppgaver du skal trene på. Noen eksempler: - reise seg fra stol, - åpne kjøleskapsdøra, - ut og inn av bilen, - ta nøkler ut av lomma – gå i trapp – øvelsene endres ikke.
3. GÅ STORT: - vi trener alltid STOR GANGE – lengden varierer – vi går også ute.
4. DAGENS HJEMMEOPPGAVE: - endres hver dag – spesielle oppgaver med tilbakemelding.
5. HIARKIOPPGAVE: - vi diskuterer og du bestemmer 1 til 3 større oppgaver som vi skal jobbe mot hele måneden. Noen eksempler: - Spille golf, - handle i butikken, - rydde i oppvaskmaskinen, - brette klær. Du velger selv oppgave som du må strekke deg etter for å få til! Vi trener på delkomponentene sammen.

Treningen er basert på MODELL-læring: "GJØR SOM JEG VISER DEG"- STORE armer, STORE hender, STOR i kroppen. Mange repetisjoner og utfordrende trening – 100% er ikke for mye!  
- alltid trygt og smertefritt!

Målet er STORT med god KVALITET.

### **HVOR TRENE:**

På Nesodden:

- to dager på Fjellstrand Fysioterapi
- to dager på Nesodden Fysioterapi på Ekelund Eldresenter

### **HVORDAN GJENNOMFØRE ET KURS:**

- Kontakt undertegnede og avtal oppstart
- Første time blir du testet
- Første uka blir en prøveuke
- Programmet varer vanligvis 4 uker noen ganger 5 uker.



### **DU MÅ HA:**

- rekvisisjon fra lege for fysioterapi (dekker kostnaden til treningen to dager i uka på Fjellstrand).

### **DU MÅ BETALE:**

- 500 kr pr time for de to dagene på Nesodden Fysioterapi. Et fullført kurs vil da koste ca 4000 kroner.

**TID:** 4-påfølgende ukedager - Klokkeslett avtales.

**Sted:** Nesodden: Lokaler i underetasjen på Ekelund Eldresenter på Berger (Hilda Magnussens vei) og på Fjellstrand Fysioterapi.

**Telefon: 909 47 430** tid: 8.00-9.00 + legg igjen nr/beskjed og jeg ringer deg tilbake.

**Mail:** [groxhege@gmail.com](mailto:groxhege@gmail.com)

**Hjemmeside:** [Nesodden-Fysioterapi.no](http://Nesodden-Fysioterapi.no)



*Gro Hege Ludvigsen*

*Fysioterapeut fra Høyskolen i Oslo .*

*Sertifisert trener LSVT-BIG oktober 2012.*

*Samarbeider med Parkinsonsforbundet og lege Ph.d. Audun Myskja om et forskningsprosjekt på Parkinsons sykdom: "Rytmask trening - en nøkkel i rehabilitering av Parkinsons sykdom og andre kropsniskelidelser". Intervjuet og testet nærmere 50 personer med Parkinson på Ski, Levanger og Steinkjer.*