

Anpassa styrketräningen för barn/ungdomar med rörelsenedsättningar



Lena Hedström

Leg sjukgymnast, MSc, specialist pediatrik

Barn- och Ungdomshabiliteringen Region Jämtland Härjedalen

Arbetsgrupp för fysioterapidelen av CPUP

Styrketräningsgrupp, Övningsordning

- uppvärmning cirka 10 min
- 6 styrkeövningar – 3 min vardera övning. Jobba i intervaller inom 3 min.
- 2 stretchingövningar – gärna fler om det hinns med

	Pat 1 GMFCS III	Pat 2 GMFCS IV	Pat 3 GMFCS IV
Övn 1	Gå på planka, Kliv upp med ena foten	Uppresning mot stor boll	Boxa, stående i sele
Övn 2	Rodd med pinne och gummiband	Sittbalans på ADL-bänk	Sit-ups på boll
Övn 3	Barr magligg	Barr magligg	Rygglyft på boll
Övn 4	Uppresning mot stor boll	Stusslyft med gymband	Armhävningar magliggande på boll
Övn 5	A-hävning mot BOSU-boll	Planka med gymband	Barr magligg
Övn 6	Stusslyft, fötter på BOSU-boll	Axelflex i ryggligg m. viktstång	Chins i barr

Magliggande i barr med gymband



Ryggliggande i barr med gymband



Barr med gymband forts



Avlasta med gymband



Mindre belastande position



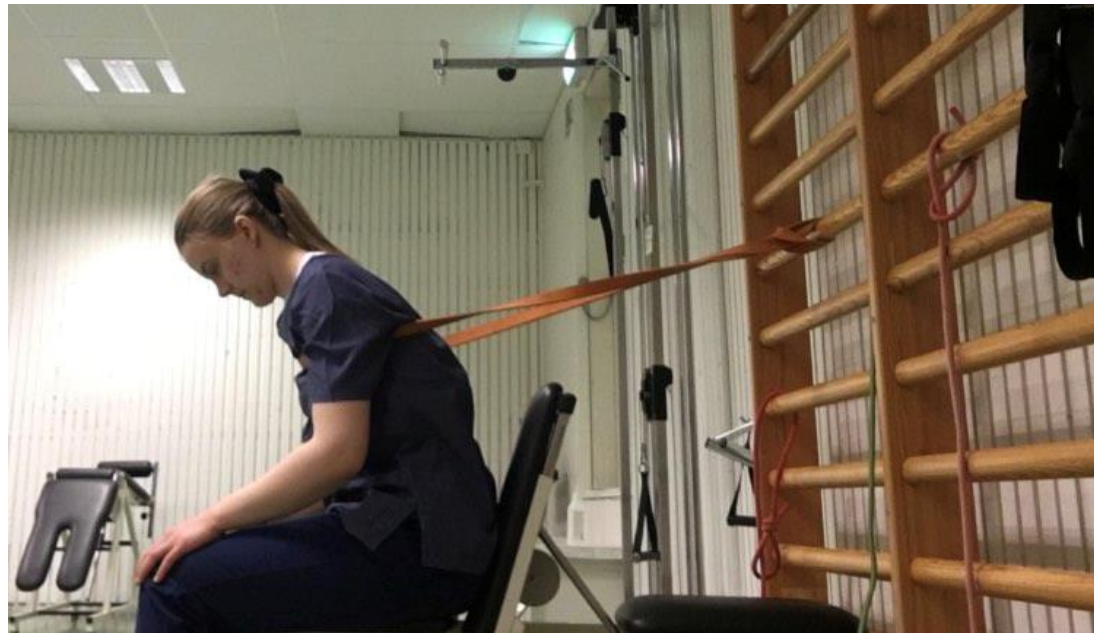
Motstånd med gymband



Motstånd med gymband



Motstånd med gymband



Motstånd med gummiband



Grepp



Grepp



Svårt med dessa grepp med händer med ökad tonus och inskränkt rörlighet

Uppresning med rulle mellan knäna



Viktstång - bröstpress



Viktstång – axelflexion



Bara för att.....



lena.hedstrom@regionjh.se

Tele 063 – 15 46 18

Lena Hedström 231010, CPUP konferens

Tillägg med information kring Parasport Sverige

Länk till Parasports Youtubekanal med filmer som inspirerar inom "Tillsammans-projektet"

<https://www.youtube.com/playlist?list=PLtBkiM-H7ms2ZQXr8O3lu8oqhG85Fw1zX>

Filmen "Det man ser som hinder ska man istället se som möjlighet" – det var den jag pratade om på presentationen på CPUP. Den visar en kille med dystonier som har hittat till styrketräningen.

Överhuvudtaget finns det mycket information på Parasports sociala medier, t ex *parame.se* där man kan få inspiration till att träna hemma och söka föreningar med anpassad träning.