

Træning uden tyngdekraft

Med AlterG-teknologien er det nu muligt at lave vægtaflastende genoptræning hurtigt, sikkert og smertefrit.

Tekst: Simon Kudal / pa-magasiner@brandmovers.dk **Foto:** Kroppens Hus og ProAlign



Det særlige løbebånd AlterG fjerner op til 80 procent af vægten, hvilket gør genoptræningsprocessen langt nemmere.



Kroppens Hus i Holbæk benytter bl.a. AlterG til genoptræning af patienter med smerter og gangbevær.

AlterG er et vægtaflastende løbebånd, der fjerner en stor del af belastningen på den nederste del af kroppen, så man smertefrit kan træne og genoptræne balance, gang og løb. Målgruppen, der kan have glæde af AlterG, er folk, der er blevet gangbesværet – det kan for eksempel være efter en operation, et brud eller sygdom. AlterG kan fjerne op til 80 procent af din vægt, så du kun skal bære på 20 procent – hvilket fjerner belastningen fra underkroppen.

"Hvis du har gigt, kan du jo ikke bare gå en tur, selvom det faktisk er det allerbedste for dig. Hvis ikke du bevæger dig, vil dine muskler langsomt blive svækket. Det fører til, at din træningstilstand bliver dårligere, og du får sværere ved at gå og komme i gang – det kan du med det her bånd, fordi du ikke mister fysisk styrke, og den styrke du har, kan du bibeholde," siger Kaare Flala, der er direktør i Fysiodema, der er den danske distributør af AlterG.

Giver patienter glæde

Susanne Knudsen, der er fysioterapeut og ejer af Kroppens Hus i Holbæk, købte AlterG, for at give kunder og patienter med smerter eller bevægebesvær en mulighed for at træne så hensigtsmæssigt som muligt.

"Skader og skavanker i underkrop og ben kan betyde, at det er svært at

motionere. Motion har stor betydning for mange af vores livsstilssygdomme, og hvis man er plaget af smerter, er det svært at gå eller løbe," siger hun.

I Kroppens Hus bruges løbebåndet til flere forskellige typer af problemer – for eksempel genoptrænes nye led i knæ og hofte lettere med vægtaflastning i starten.

"Det er også skønt at opleve at kunne løbe igen, uden at det gør ondt. Hvis personen er overvægtig, er det også skønt at kunne bevæge sig uden den store tyngde på benene. Mennesker med skader i nervesystemet har også stor glæde af den støtte, som AlterG giver, når de skal gå og løbe. Det giver en stor glæde at have en form for bevægelsesfrihed," siger Susanne Knudsen.

Nyeste teknologi

Anti-gravity løbebåndet er noget af det nyeste inden for genoptræning. I tidligere varianter og lignende maskiner har man haft en sele på, som man hang i for at mindske presset på underkroppen. Ved træning med AlterG får man et par bukser på og bliver sat ned i et kammer, der kan minde om en stor søk. Så bliver der presset luft ind i kammeret med en kompressor, så du bliver båret. Maskinen kan indstilles meget præcist i intervaller på én procent, så man kan variere modstanden alt efter ens kræfter og vægt.

"Hvis en 80-årig for eksempel kom-

mer op på båndet, så er musklerne selvfølgelig svækket, men når vi skruer ned for modstanden, kan man træne benene som en 20-årig igen og genvinde styrke og balance," siger Kaare Flala.

Maskinen er udviklet af NASA til astronauter, der har været i rummet. Når de kommer tilbage på jorden, er gang og balance nemlig ofte kompromitteret.

Uundværligt redskab

Dorte Nielsen, der er ejer af den idrætsfysioterapeutiske klinik ProAlign, var den første i den private fysioterapi i Danmark, der investerede i et AlterG Anti-Gravity løbebånd – både for at optimere behandlingsforløbet for idrætsudøvere og kørestolsbrugere.

"Vores kropsvægt og bevægelse-hastighed påvirker kravene til vores biomekanik og energiomsætning. Når hastigheden øges, bliver underlagets reaktionskraft også større, og det udsætter vævet for en kraftigere belastning. AlterG optimerer progressionen af den kraftige belastning og er derfor, efter min mening, et uundværligt redskab i fysioterapeutens hverdag," siger hun.

AlterG kan gøre en stor forskel for personer, der har haft apopleksi, parkinson-patienter, geriatriske patienter, nyligt opererede efter fraktur, gigtpatienter, handicappede, personer med erhvervet hjerneskade eller sportskader. ■