

## Vårdplan mCI-terapi gång- och balans

**Precis den rehab du behöver**

### Bakgrund

Constraint-Induced Movement Therapy, förkortat CI-terapi eller CIMT är en behandlingsmodell som under 1980- och 90-talen utvecklades för behandling av den svagare sidans arm och hand efter stroke eller annan hjärnskada. Den ursprungliga modellen innebär träning sex timmar per dag i två veckor.

Forskningsstudier har utvärderat olika modifieringar (mCI) av den ursprungliga formen. Även möjligheten att överföra CI på behandling av gång- och balansförmågan har studerats. Forskningsresultaten har överlag varit goda och CI-terapi/mCI-terapi finns sedan drygt 10 år på Socialstyrelsens prioriteringslista över behandlingar som har ett vetenskapligt stöd.

En viktig del av CI-terapi, både den ursprungliga modellen och de modifierade modellerna, är att man tränar den svagare sidan. Det är viktigt att träningen har en hög svårighetsgrad, är repetitiv och målinriktad samt att styrketräning ingår.

### Behandling

Inför ditt deltagande i mCI kommer vi att ha en telefonkontakt där jag ställer en rad frågor för att få en bättre bild av dina förmågor och dina problem med gång- och balansförmågan. Du och även dina närstående kommer också att få möjlighet att ställa frågor.

Varje dag under behandlingsperioden tränar du efter ett individuellt träningsprogram. Träningen planeras med betoning på moment som är svåra att utföra för just dig och utifrån din målsättning. Daglig styrketräning ingår och, vid behov, töjning av strama muskler.

Efter avslutad behandling får du ett hemprogram anpassat efter hur din övriga framtida träning är planerad.

### Uppföljning av behandlingsresultat

Före och efter behandlingen samt tre månader efter avslutad behandling, görs tester för att utvärdera behandlingsresultatet. Testerna tar en timme/tillfälle.

### Ekonomi

Frikort för sjukvård gäller. Egenandelen till dess att frikort uppnåtts är 200 kr/dag. Gräns för frikort i Region Stockholm är 1150 kr. Vid sent återbud utan orsak tas avgift ut enligt gällande taxa.

### Praktisk information

Du behöver ha med dig inneskor. Det går bra att lämna kvar inneskorna på mottagningen under behandlingsperioden, sittplats och skohorn finns i entrén.

### Specifik information med anledning av pågående Covid-19 pandemi.

En förutsättning för att behandlingen ska kunna genomföras i nuläget är att vi hjälps åt att upprätthålla direktiv från Folkhälsomyndigheten och Region Stockholm (tidigare Landstinget).

Vid minsta symtom som feber, hosta, snuva, halsont är det viktigt att du lämnar återbud till behandlingen och stannar hemma till dess du varit symtomfri minst 2 dagar.

Behandlingsperioden är 4 veckor. Du tillbringar 3 tim/dag i en grupp om 3-4 personer. Träningen sker i förmiddagsgrupp 09.00 – 12.00 alternativt eftermiddagsgrupp 13.00 – 16.00. Medtag egen vattenflaska!

Du kommer att resa till o från behandlingen med sjukresor med ensamåkning – du kommer alltså inte att dela taxi med någon ytterligare passagerare. Du ombeds att planera/boka dina resor så att väntetiden på mottagningen minimeras.

Vi följer Region Stockholms och Folkhälsomyndighetens riktlinjer angående användning av munskydd, visir och övrig skyddsutrustning.

Det är viktigt att du har god handhygien och tvättar och spritar händerna efter toalettbesök och före träning. All träningsutrustning kommer också att desinficeras mellan varje användare.

Träningen kommer att planeras så att vi kan upprätthålla regeln om 2 m avstånd till övriga deltagare. Din behandlande fysioterapeut kommer att komma närmare än 2 m för att hjälpa dig med utrustning och instruktioner och använder då skyddsutrustning enligt aktuella riktlinjer.

Enligt direktiv från Region Stockholm utgår ingen egenavgift för sent lämnat återbud.

### **Kontakt**

Har du eller dina närstående frågor kring CI-behandlingen så tveka inte att ta kontakt med oss på Furuhöjden Hälsa och Rehabcenter 08-6308350 eller med Leg. specialistfysioterapeut Annika Sefastsson på tel 076-555 60 52.