

## Vårdplan mCI-terapi för arm och hand

Precis den rehab du behöver

### Bakgrund

Constraint-Induced Movement Therapy, förkortat CI-terapi 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.

Under ett par decennier har olika modifierade former av CI-terapi (mCI) studerats vetenskapligt. Forskningsstudier har utvärderat olika modifieringar av den ursprungliga formen. Även möjligheten att överföra CI-terapi på behandling av gång- och balansförmågan har studerats. Forskningsresultaten har överlag varit goda och mCI-terapi finns sedan ett 10-tal år på Socialstyrelsens prioriteringslista över effektiva behandlingar med vetenskapligt stöd.

Utmärkande för CI-terapi av olika intensitet är att man tränar endast den svaga sidan och att man bär en vadderad vante på den starka handen under behandlingsperioden. Vanten bärs för att undvika att man kompenserar nedsatta funktioner med den starka handen. Det är också viktigt att träningen har en hög svårighetsgrad och är repetitiv och målinriktad.

### Behandling

Inför deltagande i mCI-behandling görs en bedömning av din arm- och handfunktion. Utifrån den bedöms om behandlingsformen är lämplig för just dig. Ofta behöver vi en remiss från din läkare om att inga medicinska hinder finns för den omfattande träningen.

Behandlingsperioden på Furuhöjden är 5 veckor. Du tillbringar 3 tim/dag i en grupp på 3 – 4 personer. Du får övningar att göra hemma under helgen och efter avslutad behandling får du ett hemprogram anpassat efter hur din övriga framtida träning är planerad.

Varje dag tränar du efter ett individuellt utformat träningsprogram. Träningen planeras med betoning på moment som är svåra att utföra för just dig och utifrån din målsättning. Daglig styrketräning ingår och ofta även tøjning av strama muskler.

Under behandlingsperioden förväntas du bära en vadderad vante på den starkare handen de tre timmarna du tränar på Furuhöjden. Tillsammans gör vi en bedömning om det är lämpligt att du även bär vanten i hemmet under behandlingsperioden. Vanten gör det svårt att klara uppgifter som du är van att klara med den starkare handen. Trots att det kan kännas besvärligt, bedöms det vara av betydelse för behandlingsresultatet att vanten används mest möjligt.

*Det är viktigt att varten tas av när du använder gånghjälpmedel och t ex om du behöver hålla i ledstång i trappa. Din SÄKERHET och att du inte utsätter dig för ökad fallrisk är alltid viktigast.*

### **Uppföljning av behandlingsresultat**

Före och efter behandlingen görs en rad fysioterapeutiska tester för att utvärdera behandlingsresultatet. Möjlighet finns också för ett tredje testtillfälle 3 – 6 månader efter avslutad behandlingsperiod. Testerna tar en timme per gång.

### **Ekonomi**

Frikort för sjukvård gäller. Egenandelen till dess att frikort uppnåtts är 200 kr/dag. Gräns för frikort i Region Stockholm är 1150 kr.

### **Praktisk information**

Du behöver ha med dig inneskor, det går bra att lämna kvar skorna på mottagningen under behandlingsperioden, sittplats och skohorn finns i entrén, du kan få hjälp att byta skor. Ha gärna med en vattenflaska. Det finns möjlighet att ta en kaffe-/tepaus.

### **Kontakt**

Har du frågor eller funderingar kring CI-behandlingen är du välkommen att kontakta oss på telefon 08-630 83 50 eller via 1177.se e-tjänster.

Besök gärna vår hemsida [www.furuhojden.se](http://www.furuhojden.se) för ytterligare information.

Furuhöjden Hälsa och Rehabcenter  
Enhagsvägen 16  
187 40 Täby

Dokumentnamn O:\18 HÄLSA OCH REHABCENTER SPECIFIKA DOKUMENT\DOKUMENT\FOLDRAR OCH INFO\VÅRDPLAN MCI-TERAPI FÖR ARM OCH HAND 2021.DOCX / SENAST SPARAD 211022