

## Dagbog omkring min genoptræning

Tirsdag den 15. november 2016 sidder jeg i kørestol efter ulykken den 6. oktober.

I dag skal jeg til kontrol med bækken og venstre underarm, der bliver taget røntgenbilleder og jeg skal til samtale med ortopædkirurgen på sygehuset i Nørrebrogade.

Lægen er tilfreds med begge operationer, og efterfølgende skal jeg til samtale med ergo- og fysioterapeut for at blive visiteret til kommunal genoptræning.

Ergo- og fysioterapeuterne giver mig forskellige øvelser at arbejde videre med, fysioterapeuten giver mig 2 stokke, således at jeg ikke længere skal sidde i kørestolen. Og der laves en henvisning til Ortopædkirurgisk Genoptræningscenter, Marselisborg i Aarhus.

Kort tid efter blev jeg indkaldt til min første genoptræning, og da jeg ikke havde fuld førlighed i min venstre arm, blev jeg transporteret med Flextrafik. Dvs. jeg skal være klar 1 time før aftalt træningstidspunkt, og efter genoptræning skal jeg vente i op til 45 minutter for at blive kørt hjem igen. De fleste gange var vi 2-3 personer i bilen. En enkelt gang blev jeg hentet i en handicapbus og så blev der hentet en kørestolsbruger på lokalcenter Kolt – det tog sin tid, da vedkommende også skulle fastspændes med sin kørestol i bussen.

Jeg fik tilknyttet en fast fysioterapeut og en ergoterapeut, og der blev lavet en plan for at jeg kunne komme i varmtvandsbassin 4 gange i løbet af december måned. Men da jeg fik foretaget kikkertundersøgelsen på sygehuset i Horsens den 1. december begyndte jeg at have mindre blødninger fra endetarmen. Det betød, at træningen i varmtvandsbassin blev aflyst.

Ergoterapeuten arbejdede med min venstre underarm og venstre hånd, og jeg fik udleveret ark med forskellige øvelser til at udføre hjemme. Jeg fik udleveret nogle forskellige elastikker til at træne hånd og arm med.

Fysioterapeuten arbejdede med mit venstre ben og fod, samt venstre albue og skulder, også her fik jeg udleveret nogle ark med øvelser til at udføre hjemme.

Under min indlæggelse på Tage Hansens Gade i julen 2016 fik jeg et par gange besøg af afdelingens fysioterapeut. Vi aftalte, at det var en god ide at gå på gangene og også tage trappen op og ned, således at jeg gik fra kælder og op til 3. sal og ned igen et par gange om dagen, for at holde gang i genoptræningen af mit venstre ben. Ved udskrivelsen fik jeg udleveret et skriv, jeg skulle tage med til min normale fysioterapeut, således der kunne tages hensyn til min tarmoperation.

Jeg fortsatte genoptræningen på Marselisborg, men måtte sende afbud en del gange p.g.a. indlæggelser forårsaget af betændelsestilstanden i operationssåret fra tarmoperationen i december.

6. marts startede jeg op med at arbejde deltids – 3 formiddage om ugen – og fra dette tidspunkt kørte jeg også selv i bil til genoptræningen.

I midten af maj måned 2017 blev jeg tilbudt at deltage i udendørs genoptræning. Det foregik på hold med 6-12 deltagere og med 2 fysioterapeuter fra Marselisborg. Stedet var Skoleskoven lige overfor hovedindgangen til Tivoli i Aarhus.

Jeg var til første udendørs genoptræning fredag den 19. maj. Der er en meget stor og god Tarzanbane med mange forskellige udfordringer, og derudover bruges stierne og skovens træer til at lave udfordrende fysiske øvelser – 45 minutter hver gang – uanset vejr.

Igen måtte jeg melde afbud et par gange, da jeg var indlagt i slutningen af juli måned for at få fjernet titaniumpladerne og skruerne fra bækkenet – det var her årsagen til betændelsestilstanden blev fundet. Sidste udendørs genoptræning blev for mit vedkommende fredag den 8. september 2017.

I løbet af maj/juni måned fik jeg flere og flere smerter i venstre ben/iskiasnerve, og jeg havde 2 tærer på venstre fod som jævnligt sov og endda en gang i mellem gik i krampe. Efter konsultation hos egen læge fik jeg en henvisning til behandling hos en fysioterapeut. Jeg startede hos en fysioterapeut i Viby fredag den 16. juni, og de første uger var jeg af sted 2 gange ugentligt. Derefter var jeg af sted til ½ times behandling en gang pr. uge – og har fået det bevilget året ud.

Under en indlæggelse på Tage Hansens Gade i starten af juli 2017 fik min kone og jeg en orientering om noget der hedder Montebello. Det var en sygeplejerske der fortalte om muligheden for at komme på et intensivt 3 ugers genoptræningsforløb på Montebello i Sydspanien. Vi fik at vide, at enten skal det være en sygehuslæge eller ens egen læge der skal lave en indstilling.

Jeg kontaktede min egen læge og fik en aftale om et besøg hos ham. Min kone og jeg var til samtale med lægen, og han lovede at lave en indstilling til et genoptræningsforløb, ud fra min egen begrundelse: Jeg har været gennem 4 store operationer med afbud af genoptræning til følge, og også med hensyn til de mange 1 dages indlæggelser som har forstyrret mit liv i hele første halvdel af 2017.

20. september fik jeg svar fra Nordsjællands Hospital:

*Indkaldelse til Montebello*

*Det er med glæde vi kan tilbyde dig 3 ugers genoptræning på Montebello i Spanien.*

*Udrejse: Lørdag den 14. oktober og hjemrejse lørdag 3 uger senere (4/11)*

Lørdag den 14. oktober tog jeg fra stationen i Skanderborg med tog kl. 9,35 til København, for at tage med flyet til Malaga i Spanien.

I lufthavnen i Malaga blev holdet på 33 personer hentet i en bus, der kørte os til Montebello i Belnamadena, ca. 20 km. vest for Malaga. Vi var fremme ca. kl. 22,20 og fik lidt at spise, lidt overordnet information om opholdet og blev tildelt et værelse sammen med en anden person. Der er ikke nogen, som kender hinanden på forhånd.

**Søndag** er der indrejseinformation, hvor vi får fortalt rigtig meget om stedet og opholdet.

Der ankommer 33 personer hver uge året rundt, der er således ca. 100 patienter hele tiden på henholdsvis 1., 2. og 3. uge. Montebello betyder på spansk: Det smukke bjerg, så hvis man farer vild i området og bestiller en taxa, skal man også kende stedets adresse, for ellers kører taxaen til det sted, hvor chaufføren kender det smukkeste bjerg. Derfor fik vi alle udleveret et visitkort med korrekt adresse og kontakt telefonnr. på spansk.

Jeg havde første samtale med en sygeplejerske søndag formiddag. Resten af dagen gik med at løse en opgave om stedets indretning, finde på plads og aftale husorden sammen med ens værelseskammerat.

**Mandag** er jeg til indlæggelsessamtale med en læge, derefter til fælles indledende samtale med en sygeplejerske og min faste fysioterapeut.

Der er desuden første test: gang op og ned af en stentrapp på tid, gå på en optegnet bane så langt som muligt over 6 minutter samt rejse og sætte sig med korslagte arme på en lænestol, så mange gange som mulige over 30 sekunder.

Første holdtræning i Store sal, hvor vi er 10 på vores grundhold. Holdtræning er mange forskellige fysiske aktiviteter, bl.a. anvender vi små eller store bolde, går på små tæpperester, anvender forskellige elastikker o.s.v.

Dernæst undervisning om eftermiddagen, hvor vi lærer meget om muskelstyrke, balance, udholdenhed/kondition, koordination, kropsholdning, bevægelighed, stabilitet/styre, stole på ben, knæ fod osv., vægtbæring

Derefter lærte vi noget grundlæggende om træning:

Ved styrketræning bruger man træningsmaskinerne således at man kan gentage øvelsen 15-20 gange med max. belastning og efter 45 sekunders pause gentager øvelsen 2 gange. Hvis man ikke syrer til, skal belastningen sættes op, og hvis man ikke kan så mange gentagelser, sættes belastningen ned. Der skal gå 48 timer mellem styrketræning af samme kropsdel.

Anbefalet daglig motion: 30 minutter, og mindst 2 x 20 minutter med høj puls pr. uge.

**Tirsdag** har vi første fitness i Træningscentret, hvor vi får intro til ½-delen af maskinerne, bl.a. lærer vi noget om intervaltræning; 20 sekunder på fuld skrue og 10 sekunder på langsom, dette gentages 6 gange = i alt 3 minutter. Om eftermiddagen er der holdtræning.

**Onsdag** har vi anden fitness i Træningscentret, hvor vi får gennemgået de sidste maskiner. Nu har vi fået et træningsskema, hvor vi noterer ud for den valgte maskine hvordan den er indstillet, hvilken modstand og hvor mange gentagelser vi har på 1., 2. og 3 gang – dette viser vores udvikling i styrke og udholdenhed over de næste par uger.

Så er der smerteundervisning 1, med fokus på smertelindring:

medicin,  
hvile/aflastning,  
varme/kulde,  
meditation,  
afspænding,  
massage,  
akupunktur,  
TENS 8behandling med elektroniske impulser  
bassintræning  
bevægelse.

Holdtræning.

Jeg var til samtale ca. 45 minutter med en kostvejleder, idet jeg ønskede at få noget at vide om kostens betydning i f.h.t. evt. at sænke mit kolesteroltal. Fik udleveret de officielle 10 kostråd og henvises til at læse mere på [altomkost.dk](http://altomkost.dk)

Dagens sidste undervisning er et fællesmøde for alle 33 med en socialrådgiver der bl.a. fortæller om sygedagpenge, §56 aftale, flex- og skånejob m.v. Meget interessant og brugbart.

**Torsdag** er vi et lille hold der får tilbudt noget fodtræning, bl.a. lærer vi at arbejde med et Pindsvin – en plastikrulle med små pigge, der kan anvendes til at massere foden, siden af foden samt ud under tærerne. Så sådan en har jeg købt med hjem fra apoteket i Belnamadena, og anvender den stadig dagligt med stor fornøjelse.

Holdtræning.

Ganginstruktion, hvor vi lærer meget om den rette holdning og hvordan vi passer på med at kompensere vores træningsben med vores raske ben (nogle har dog to træningsben)

Fitness.

Torsdag aften skal vi alle kigge i vores Dueslag, da vi nu får oplyst hvilke ekstrahold vi skal arbejde på fra fredag og de følgende 2 uger. Jeg er på funktionel træning, bold 1 samt kropsbevisthed.

**Fredag** er jeg så til første gang funktionel træning, som er 45 minutter, først med en grundig fælles opvarmning, dernæst med fuld gang i den med forskellige styrkeøvelser, der f.eks. er fordelt på 7 poster, hvor man så tager en øvelse i to minutter og skifter med pause i et minut, således at man kommer igennem alle styrkeøvelser på 21 minutter og til sidst en grundig afslapningsøvelse eller to.

Holdtræning.

Det var første uge, og vi bliver opfordret til at træne den ene af de to dage i weekenden og absolut at holde fri den anden dag.

Så lørdag beslutter jeg mig for selv at gå en lang tur rundt i Belnamadena: kl. 9,10 gik jeg fra Montebello og ned til stranden ved Middelhavet. Langs stranden til centrum af Belnamadena, op til byens tivoli, hvor jeg tog en 2,6 km. lang svævebane op på bjerget. Gik rundt på toppen og tog en del billeder ud over Malaga, Belnamadena og Middelhavet, og kunne også sagtens se parken hvori Montebello ligger nok så flot. Med svævebanen ned og spise frokost på en lille fortorvsrestaurent og så tilbage til Montebello, i alt 4 timer og 50 minutter – en gåtur på 13 km i 27 graders varme – så jeg var lidt stolt over min egen udvikling på bare én uge.

Søndag var jeg 10 minutter på kondicykel i træningscentret, tog en lille kort gåtur om formiddagen og gik lidt længere søndag eftermiddag, ned til slottet.

**Uge 2:**

**Mandag:** Holdtræning samt bold 1.

**Tirsdag:** Holdtræning, samtale og første behandling med TENS hos ergoterapeut, kropsbevisthed der tager udgangspunkt i stille kropsøvelser kombineret med mindfulness meditation, og til sidst fitness.

**Onsdag:** Holdtræning, opfølgningssamtale med fysioterapeut, fitness samt funktionel træning.

**Torsdag:** Samtale om fortsat smertebehandling hos ergoterapeut, nu bruger jeg TENS tre gange 30 minutter om dagen, og det har taget toppen af smerterne i venstre underarm. Så er vi til smerteundervisning 2:

at leve med smerter,  
smerter og vævsskade,  
følesansen,  
nervesystemet er et vanedyr,  
smerter som et kompleks,  
søvn,  
stress,  
adfærd og tanker,  
aktivitet og træning.

Holdtræning, kropsbevisthed samt bold 1.

Fredag: Funktionel træning, holdtræning, fitness samt selv til samtale med socialrådgiver om muligheden for at få en § 56-aftale.

**Lørdag:** Vi var 3 som havde planlagt en heldags bustur til Gibraltar (ca. 130 km. fra Montebello), så jeg stod op kl. 5,45 for at sidde med TENS på i 30 minutter, så gik vi sammen til bageren for at købe lidt brød, tog en taxa ned til byen og ventede i fem kvarter forgæves på bussen. Der var sket en misforståelse mellem selskabet og buschaufføren, så han ikke viste hvor vi skulle samles op. Vi tog en taxa tilbage til Montebello.

I stedet tog jeg sammen med en gruppe andre en bybus om til Mijas – Den hvide by. Efter et stykke tid var vi fire der tog bybussen tilbage til Montebello. Gik rundt i parken og byen og tog mange flotte blomsterbilleder.

**Søndag:** 45 minutter med fitness selvtræning, en kort gåtur om til kirken og så ellers afslapning ved kanten af bassin i fuld sol.

### Uge 3:

**Mandag:** Holdtræning, undervisning med henblik på at fastholde fokus på træning når vi om en uge kommer hjem til dagligdagen igen, fitness, bold 1. Mandag aften fik jeg 20 minutter med akupunktur i venstre ben.

**Tirsdag:** Sluttet, holdtræning, kropsbevisthed, 2. samtale med fysioterapeut.

Mine resultater ved sluttet viser en forbedring på 30,5% med gang på trappe (19,65 sek. første gang til 13,66 sek. anden gang, og endda uden at holde på gelænderet)

En forbedring på 38% ved 6 minutters gang på bane (492 meter første gang og 679 meter anden gang)

En forbedring på 30,7% med at rejse og sætte sig med korslagte arme på en lænestol i 30 sek. (første gang 13 gange og anden gang 17 gange)

Jeg er stolt af mine forbedringer på blot to uger og en dag.

**Onsdag:** Holdtræning og funktionel træning.

**Torsdag:** Fitness, kropsbevisthed, holdtræning samt bold 1. Så var der fælles afrejseinformation, og derefter gik største parten af holdet samlet ud for at spise i byen.

**Fredag:** Funktionel træning, hvor jeg efter 3 ugers forløb for det første har fået så meget styrke i venstre arm, at jeg i første uge kunne stå planke i et minut. Dernæst i to minutter i anden uge, og nu to og et halvt minut i tredje uge – pavestolt. Men også helt badet i sved – måtte op og skifte tøj. Sidste holdtræning.

**Lørdag:** Hjemrejse med afgang fra Montebello kl. 16,50.

Ingen program for denne dag, så efter frokost kom jeg i tanke om, at jeg ikke havde dyppet foden i Middelhavet. Så i 22 graders varme gik jeg fra Montebello og ned til Middelhaver og fik taget et billede af min ene fod badet i havet.

Målte turen tilbage: fra 0 meter o/havet og op til 237 meter, 2,84 km. på 34:34 minutter giver en gennemsnits hastighed på 4,9 km/t hvilket jeg selv synes er godt gået.

Så nu efter 3 ugers intensiv genoptræning på Montebello, de to første med op til 27 graders varme og kun 1½ dag med regn og sidste uge med op til 22 graders varme og torden den sidste nat, vender jeg frisk og styrket samt meget brun i huden tilbage til kolde Danmark.

I de tre uger var der fuld fokus på genoptræning, at sove, spise og hygge sig med de øvrige patienter i fritiden samt selv skifte sengetøj hver fjerde dag.

Næsten hver aften var vi nogle der enten spillede kort eller brætspil. Enkelte gange gik vi i en tur rundt i byen. Der var altid en eller nogle at være sammen med i fritiden. Et fantastisk givtigt ophold.

**Efter Montebello** har jeg anskaffet mig en fitnessrulle, som jeg bruger til massere min iskiasnerve i venstre ben med. Den anvender jeg også til styrkeøvelser, hvor jeg med ryggen ligger på rullen og med to håndvægte på hver 3,5 kg. laver armøvelser med strakt arm fra vandret til lige op i luften, 15 til 20 gange. Jeg træner også med fodrulle hver dag og laver også øvelser med lægmusklerne samt venstre underarm.

I alt træner jeg ca. 30 minutter dagligt, idet det tager toppen af smerterne fra iskiasnerven. Men helt uden smerter bliver jeg nok aldrig, og måske vil de to tærer stadig have en sovende fornemmelse. Jeg træner fortrøstnings fuldt videre og håber på enten status quo eller små forbedringer.

Har bestilt en tid hos min egen læge, så han kan hjælpe med en henvisning til enten sygehuset eller en ergoterapeut, idet jeg håber på noget hjælp til at tage toppen af smerterne i venstre underarm. Måske noget TENS som på Montebello eller noget laserbehandling – hvem ved?

22. november 2017.