



# DROPFOD - HVAD ER NÆSTE SKRIDT?



Tekst: Søren Hein Sommer, Apofysio, Thomas Flodin, EL-KLINIKKEN  
Foto: Mia Schacke Jeppesen

Dropfod er en hyppig følgevirkning efter en blødning eller blodprop i hjernen. En dropfod opstår, når musklerne, der sidder på forsiden af underbenet og løfter forfoden, ikke bliver aktiveret tilstrækkeligt. Løftet af forfoden er essentielt for en god og sikker gangfunktion.

Vi bliver af vores træningspartnere ofte mødt med et ønske om specifikt at genoptræne netop denne funktion. Det kan i nogen grad være muligt, men for mange kan en kombination af specifik træning og et relevant hjælpemiddel til dropfod være den bedste løsning på vejen mod en bedre og mere sikker gangfunktion.

// Et hjælpemiddel betyder derfor ikke, at man ikke skal træne.

Mange kan gå uden et hjælpemiddel til foden, men det kræver øget opmærksomhed og gør det nødvendigt med kompensatoriske bevægelser andre steder i kroppen. Flere har øget faldrisiko, og det fører samlet til mindre gang og aktivitet i hverdagen.

## SAMARBEJDE KAN OPTIMERE UDBYTTET

Den neurologiske specialklinik, Apofysio, og EL-KLINIKKEN deler adresse i Søborg og samarbejder om, hvorvidt et nyt hjælpemiddel - eller hvordan et eksisterende hjælpemiddel i højere grad - skal inddrages i genoptræningen. Dette kan nemlig optimere både udbytte af genoptræning og på sigt hjælpemidlet hos den pågældende træningspartner.

Ofte giver det mening allerede tidligt i forløbet at korrigere foden med et hjælpemiddel for at kunne fokusere mere på andre dele af gangen. Man kan i samarbejde med sin fysioterapeut supplere med øvelser og træning uden hjælpemiddel, hvilket er særlig vigtigt, hvis man har et hjælpemiddel, der begrænser bevægeligheden i ankelledet. Et hjælpemiddel betyder derfor ikke, at man ikke skal træne. Tværtimod giver det i mange tilfælde mulighed for, at man kan træne mere specifikt og målrettet.

Den rigtige løsning er altid individuel og skal tilpasses den enkeltes behov. Det giver derfor mening at afprøve flere løsninger og have en dialog om fordele og ulemper for hver enkelt løsning. I vores samarbejde ønsker vi at sikre dialogen og en løbende opfølgning med hver enkelt træningspartner, så denne hjælper bedst muligt mod en bedre og mere sikker gangfunktion. ■



Thomas Flodin, (EL-KLINIKKEN) og Søren Hein Sommer (Apofysio) drøfter forskellige muligheder inden en afprøvning af dropfodsløsning til en træningspartner, der er i et forløb i klinikken.