

# KAN MAN GENOPTRÆNE 13 ÅR EFTER EN BLODPROP I HJERNEN?



Tekst: Søren Hein Sommer  
Foto: Emilie Arnfast Jensen

I 2005 falder Elsebeth Gammelmark om på sit badeværelse og mister bevidstheden. Hun bliver heldigvis fundet af sin datter, Louise, som hjælper sin mor på hospitalet. Det viser sig, at Elsebeth har haft en blodprop i hjernen.

Blodproppen medfører delvis lammelse i højre arm og ben samt udfordringer sprogligt. Elsebeth genoptræner på hospitalet og kommer sig rigtig flot. Hun kommer tilbage til eget hjem og klarer sig selvstændigt i dagligdagen. Sådan går det i flere år.

Over en længere periode begynder Elsebeths højre ben dog at føles tungere og tungere, og hun bliver 'usikker på benene'. Efterhånden begynder Elsebeth at blive bange for at falde. Derudover begynder hun at opleve smerter i højre ben, og 'at benet svigter under hende.'

Elsebeth kan ikke leve det liv, hun gerne vil, og det tager hårdt på hende psykisk. Hun har svært ved at acceptere den ændrede situation med fysiske begrænsninger og smerter. Elsebeth ved, at situationen hænger sammen med blodproppen i 2005, men er meget i tvivl om, hvorvidt det er muligt at ændre på tingene, når der er gået så lang tid.

## TRÆNINGPLAN GIVER HURTIGT RESULTATER

Elsebeths datter tager i april 2018 kontakt til den neurologiske specialklinik Apofysio i Søborg. På det tidspunkt går Elsebeth så dårligt, at hun må bruge stavstænger for at holde balancen.

Efter en grundig udredning hos fysioterapeuterne i Apofysio starter Elsebeth et træningsforløb med to træninger om ugen. Elsebeth og hendes fysioterapeut sætter sammen følgende træningsmål: "Kunne gå 1 km uden stavstænger". Ved siden af træningen i Apofysio, træner Elsebeth i træningscenter og er flittig til at lave sine hjemmeøvelser.

Gennem specifik og målrettet træning bliver Elsebeths balance og gangfunktion bedre og bedre. Hun bliver stærkere og mere stabil omkring hofter, knæ og ankel, og derfor øges hendes ganghastighed. Efter få træningsgange har hun ikke længere behov for at bruge stavstænger, og efter bare fire måneder øger Elsebeth sin gangdistance fra 257 meter til 405 meter - målt over seks minutter.



*Elsebeth har med stor ihærdighed trænet sin balance gennem forskellige øvelser.*

Elsebeth har dropfod som følge af apopleksien. Derfor vurderer Elsebeths fysioterapeut, at der også er behov for et hjælpemiddel over anklen. I samarbejde med Apofysio og EI-klinikken afprøver Elsebeth et hjælpemiddel, og det hjælper yderligere på gangen.

## 62 KM PÅ 7 DAGE

Elsebeth kan i dag leve det liv, hun gerne vil. Hun har netop været på ferie i Spanien, hvor hendes skridttæller viste, at hun havde tilbagelagt 62 km på 7 dage.

Mennesker, der har haft en blodprop i hjernen, hører ofte, at de efter 6 måneder eller 1 år ikke kan blive bedre, og at genoptræning ikke nytter noget. Elsebeth startede til genoptræning 13 år efter, hun fik en blodprop, og hun har med motivation, genoptræning og viljestyrke opnået dette flotte resultat.

Apofysio har lavet en video af Elsebeths fremgang for at hjælpe andre med en hjerneskade til at få håbet tilbage. Vi mener, at det altid er værd at gøre et forsøg, da dette forsøg kan ændre dit liv.

## SE VIDEOEN HER:

[www.facebook.com/apofysio/videos/444940322576589/](https://www.facebook.com/apofysio/videos/444940322576589/) ■