



# TRÆNINGSFORLØB

med et beskæftigelsesrettet sigte



Et samarbejde med

**Strategus og Axeltorv Fysioterapi**

Med henblik på at øge livskvalitet og funktionsevne tilbydes du som ledig et individuelt tilrettelagt træningsforløb, som en del af din beskæftigelsesafklaring.

### Hvem?

Dette forløb henvender sig til borgere, der grund- et fysiske, psykiske og/eller sociale årsager står uden for arbejdsmarkedet.

### Hvorfor?

Hovedformålet er at støtte den enkelte borger på vejen tilbage på arbejdsmarkedet med indsatser, som udvikler og/eller afdækker fysiske kompetencer.

Med den rette træning, vejledning og indsats kan du opnå:

- Reduceret smerteniveau
- Reduceret medicinforbrug
- Forøget fysisk funktionsniveau
- Forøget livskvalitet

### Hvad?

Kernen i dette forløb er fysisk træning, motion og genoptræning med udgangspunkt i din situation og vejledt af erfarne uddannede fysioterapeuter. Dette kombineres med personlige-, afklarende og arbejdsmarkedsrettede samtaler om jobmål, deltagelse i virksomhedspraktik m.v.

Forløbet er individuelt tilpasset og tager udgangspunkt i dine udfordringer, ønsker og plan for beskæftigelse. Indholdet udarbejdes på baggrund af fysioterapeutiske og træningsorienterede teorier bl.a. inspireret af GLA:D (Godt Liv med Artrose i Danmark), fysiopilates, afspænding og bliver tilrettelagt så du opnår den bedste forudsætning for at nå dine mål. Forløbet igennem følges og støttes du af din fysioterapeut, hvilket betyder at der løbende finjusteres i træningsprogrammet.

Under dit forløb kommer du til at møde fysioterapeut, jobcoach og virksomhedskonsulent. Vi står løbende til rådighed i forhold til at imødekomme dine behov, og vi tilstræber at du får brugbar information om din problematik samt vejledning i, hvordan denne håndteres bedst.

### Hvor?

Arbejdsmarkedsrettede samtaler sker primært på Strategus' kontor på H.P. Christensens vej 1B, Helsingør. Her møder du bl.a. den første dag til opstart og introduktion. Træningen forgår hos Axeltorv Fysioterapi, Bjergegade 22C, Helsingør.

### Hvornår?

Forløbet er bygget op om to faste mødedage pr. uge. De konkrete ugedage og tider aftales på dit første møde med fysioterapeuten. Træningen varer en time pr. gang.

Som udgangspunkt varer et forløb 13 uger, men både forløbslængde og antal træningsdage kan både forkortes eller forlænges, afhængigt af hvad du og din sagsbehandler vurderer behov for.

### Hvordan?

På dit første møde med fysioterapeuten udføres en grundig førstegangundersøgelse med tests. Fysioterapeuten spørger bl.a. ind til din sygdomshistorik, symptomer (VAS+sammenhæng), medicin, forværende/forbedrende faktorer m.m.

Til dit næste møde medbringer du træningstøj, sko og vandflaske. Din fysioterapeut sammensætter og instruerer dig i dit personlige tilpassede træningsprogram. Du indplaceres efterfølgende på små hold med 3-6 deltagere. Eksempler på hold kan være:

#### 1. Knæ- & hofte hold

Funktionstræning til opretholdelse af almindelige funktioner som bevægelighed, balance, koordination, styrke og udholdenhed med fokus på dine ben. Måltrettet for hofte- og knærelaterede problematikker samt efter blodprop/hjerneblødning.

#### 2. Ryg hold/skole

Her får du både rygtræning og indsigt i rygsøjlels mange muligheder. Selvom du har / har haft udfordringer med ryggen, kan du lære og bruge din krop på en anderledes måde og indøve nye teknikker til dagligdagens gøremål.

#### 3. KOL hold

Anatomi, åndedræt, psykisk ro, bevægelse af led i hele kroppen. Lettere puls, smidighed, udspænding, stabilitet, styrke, holdning, balance, lettere styrkeøvelser.

#### 4. Bechterew hold

Hele kroppen trænes med mobilitet, styrke, udholdenhed og balance, med særlig opmærksomhed på bækken, ryg og nakke.

#### 5. FysioPilates

Henvender sig i særdeleshed til dig med hyper mobilitet eller med tidligere ulykke.

Målet med træningen er at genskabe naturlige bevægemønstre, som kræver mindre energi og giver mindre belastning af leddene. Du lærer, hvordan du opbygger og genoptræner de små stabiliserende muskler. Dette gøres ved, at du øver din "kropskerne", hvilket medfører balance, stabilitet og ro.

#### 6. Alexanderteknik

Afhjælper spændinger i hals og nakke, formindsker belastning af rygsøjlen og forebygger smerte i skuldre, ryg og arme. Du får korrigeret en forkert brug af kroppen, bliver rankere og står mere i din balance.

#### 7. Nakke- og skulder hold

Her er der fokus på træning af overkroppen. Følger efter nakke- og skulderproblematikker trænes med specifik og funktionel træning.

#### 8. Puls hold

Intervaltræning med mulighed for at arbejde i høj intensitet og høj puls. Der arbejdes med flere muskelgrupper, balance og koordination. Under hård træning stimuleres muskler og kredsløb – og risiko for overbelastnings-skader nedsættes.

#### 9. TRX træning

Skadesforebyggende funktionel træning med fokus på styrke, balance og stabilitet.

Under holdtræningen vejleder og superviserer din fysioterapeut dig i dine øvelser og sikre at du opnår viden om din krop og om smertehåndtering. Der arbejdes løbende med VAS skalaen, rød, gul og grønne flag, som øvelserne i dit træningsprogram løbende tilpasses efter. Ligesom træningsintensiteten løbende justeres efter behov.

#### Afsluttende rapport

Forløbet afsluttes med en re-test, der danner grundlag for udarbejdelse af en skriftlig rapport/epikrise til jobcenteret. Der fokuseres særligt på en helbredsmæssig status, effekter af træningsforløbet, evt. skånebehov, motivation, fremmøde og anbefaling af evt. efterfølgende behandling.

#### Interesseret?

Når din sagsbehandler og du, er blevet enige om at starte i forløb hos Strategus – bestiller din sagsbehandler forløbet, hvorefter Strategus kontakter dig og aftaler dato for opstarts- og introduktionsmøde.

Strategus har siden 2016 arbejdet beskæftigelsesrettet med ledige borgere. I tæt samarbejde med jobcenteret og det lokale erhvervsliv hjælper Strategus ledige borgere i job, tættere på arbejdsmarkedet eller til at blive afklaret til fleksjob, førtidspension eller ressourceforløb. 85 % af alle borgere der vurderes i rehabiliteringsteamet efter et Strategus-forløb, bliver afklaret til enten førtidspension eller fleksjob – 58 % af dem der indstilles til fleksjob udvikler samtidig virksomhedspraktikken til ansættelse i fleksjob.



Axeltorv Fysioterapi har 6 veluddannede, erfarne og dedikerede fysioterapeuter, der med en helhedsorienteret og kvalitetsbevidst tilgang sætter en stor ære i at hjælpe den enkelte klient med at opnå forbedret livskvalitet.