

Fokus på syn og balance fik hjerneskadede hurtigere tilbage i arbejde

Af Pia Sibbern, Fysioterapeut, Hjerneskadecentret, BOMI – Roskilde

Dennis Willesen, 53, er den ene ud af 37 senhjerneskadede borgere, som alle kom hurtigere og mere funktionsdygtig tilbage i arbejde efter træning af syn og balance. I denne artikel vil vi beskrive den behandlingsmetode – med specielt fokus på syns- og balancefunktionen – vi har udviklet gennem de sidste to og et halvt år.

Efter en blodprop i hjernestammen i februar 2009 oplevede Dennis Willesen lettere nedsat funktion i venstre arm og ben samt svimmelhed og synsfunktionsproblemer. Problemerne havde stor negativ betydning for hans effektivitet på arbejdet og hjemme, og var med til hele tiden at udtrætte ham. Han måtte holde flere daglige pauser, kunne kun læse 10 min. ad gangen, for derefter at holde en pause på 15 min. Endvidere oplevede han en lurende underlæggende svimmelhed, som påvirkede hans tilstand yderligere.

Synet

Det var svært for Dennis i hans arbejde, som leder af en virksomhed, at læse længe tekst. Han blev let træt i øjnene og havde en konstant svien i siden af venstre øje. Dennis oplevede

- nedsat læsetempo
- at ordene løb sammen ved læsning
- at han havde svært ved at fastholde læsekoncentrationen
- at han følte ubehag når han befandt sig et sted med mange mennesker
- at han når han kom ind i et nyt rum havde brug for, at stille sig op ad væggen for at få ro i det visuelle billede foran sig.

Ved vores undersøgelse af Dennis' syn fandt vi, at han havde:

- nedsat samsyn
- tendens til dobbeltsyn
- nedsat dybdesyn som kunne påvirke evnen til afstandsbedømmelse
- nedsat fokuseringsevne på nært hold
- latens tid på evnen til at indstille øjnene, særlig ved skift mellem at fokusere tæt på og langt væk.

Balancen

Ved en fysisk undersøgelse kunne vi fastslå, at Dennis havde et højt fysisk funktionsniveau og at han ved genoptræning havde opnået god muskelkraft i arme og ben. Men han havde store problemer med sin balanceevne, som betød at han

- havde nedsat evne til at se sig fra side til side, mens han var i bevægelse
- forsøgte at kompensere for balanceproblemet ved at gå bredsporet
- ikke kunne stå på på et skrånende underlag med lukkede øjne uden at miste balancen
- havde brug for at støtte sig til gelænderet når han gik på trapper
- blev svimmel når han bevægede sig på en måde, hvor hovedet kom op og ned i forskellige udgangsstillinger
- oplevede en ny form for svimmelhed, når han lagde sig i sengen om aftenen.

Dennis idag

Nu kan Dennis dreje hovedet og fokusere på ting der bevæger sig og han kan lægge sig ned, uden at føle svimmelhed.

Han kan læse en halv til en time ad gangen, udelukkende med korte pauser på fem til ti sekunder, hvilket har lettet hans dagligdag, især på arbejdet. Han er blevet mere udholdende ved bilkørsel, og kan køre i to timer uden at blive træt. Ligeledes oplever han, at han kan køre på rulletrapper uden at blive svimmel.

Dennis er fortsat i træning, da hans samsyn – samarbejdet mellem begge – øjne ikke fungerer optimalt. Især når han skal fokusere tæt på har han problemer, men det forventer vi bliver meget bedre, så han i sit arbejde kan bruge synet uproblematisk.

Træningen

Dennis har deltaget i gruppetræning en dag om ugen. Ved fællestræningen har øvelserne særligt bestået i stimulering af hele balancesystemet, herunder mere specifikke balanceøvelser både i ro og bevægelse. Han er hver tredje uge blevet instrueret i fire nye hjemmeøvelser i øjenkontrol og indstilling af øjnene. Dennis har trænet hjemmeøvelserne fire til fem gange om ugen, hver gang 15-20 min. Endvidere har han som en del af træningen på centret, fået behandling for sin ørestenssvimmelhed af fysioterapeuterne.

Baggrunden for vores syns- og balanceindsats

Erfaringen igennem de sidste 10 år ved genoptræningen på Hjerneskadecentret har vist, at flere folk oplever, at de efter en erhvervet hjerneskade har problemer med balancen og evnen til at bruge sit syn. De sidste to og et halvt år har vi haft træning af syn og balance, som en del af vores faste tilbud.

37 deltagere har været igennem forløbet, med så godt resultat, at det har lettet processen med at komme tilbage til deres gamle erhverv. Flere har oplevet forbedringer ift. kontorarbejde med papir og computer, idet synsfunktionen er bedret. Deres evne til at læse og følge en linje eller lave linjeskift er bedret, og læser derved mere ubesværet. Andre oplever at de bedre kan følge indkøbssedlen når de køber ind, og overser derfor ikke nogen af varerne på listen. De er blevet bedre til at skifte fokus fra indkøbsseddel til varer og tilbage til sedlen.

En del oplever de er blevet bedre til at afstandsbedømme, og klarer således bedre at række ud efter en kop, eller ud efter en vare i butikkerne uden uheld. En kvinde har berettet, at hun nu ikke længere behøver at sige "undskyld" hele tiden når hun er på indkøb. Hun er blevet så god til at afstandsbedømme, at hun ikke hele tiden ramler ind i andre.

Disse små daglige succeser har været med til at øge livskvaliteten for deltagerne i træningsforløbet. Det har frigivet energi til også at foretage sig andre ting, og for flere har det sammen med den anden træning på centret været med til, at de kan genoptage deres arbejde i en eller anden funktion.

Synsproblemer bliver overset

Store dele af hjernen er involveret i de synsmæssige processer, som derfor meget let blive påvirket ved en skade i hjernen. Det har vist sig, at synsmæssige vanskeligheder let bliver overset, når styrken i øjnene findes 'normal' af en øjenlæge eller optiker. For at have en velfungerende synsfunktion kræves en smidig øjenmotorik, god øjenkoordination, et godt samsyn – samarbejde mellem begge øjne, evne til hurtigt og præcist at indstille øjnene samtidig på såvel nære som fjerne afstande.

De fællessymptomer vi har set igennem årene er: øjengener ved f.eks. læsning i form af svien, øjne der løber i vand, sløret syn, markant nedsat læsetempo. Vanskeligheder ved at følge tekstlinjer med øjnene, tendens til at springe linjer over. Mistet lysten til at læse bøger og aviser, samt at se fjernsyn med undertekst. Tendens til dobbeltsyn, hovedpine, svimmelhed, balancevanskeligheder og problemer med orientering og afstandsbedømmelse.

Samarbejdet mellem optometristerne og fysioterapeuterne

Denne træning foregår som gruppetræning på Hjerneskadecentret en gang ugentlig. Optometrist og fysioterapeut arbejder tæt sammen, for at give den mest optimale træning. Borgeren får trænet sit balancesystem og bliver instrueret i individuelt tilrettelagte hjemmeøvelser ud fra optometristen og fysioterapeutens undersøgelse og vurdering af borgerens vanskeligheder, behov og ressourcer. Undervejs i behandlingsforløbet bliver hjemmeøvelserne løbende evalueret og justeret, for at undgå misforståelser, som følge af borgerens nedsatte hukommelse og evne til indlæring.

Hjerneskadecentret, BOMI – Roskilde har siden juni 2008 haft et fast tilbud til de borgere der har balance- og synsfunktionsproblemer. Træningstilbudet varetages af centrets 2 fysioterapeuter i tæt samarbejde med 2 optometrist fra Roskilde Synspleje.

Box:

Balancesystemet.

Balancesystemet er afhængigt af input fra 3 sanser. Synet, vestibulær sans – (balancefunktionen i det indre øre) samt dybdesensibilitet i muskler og led. Hele balancesystemet – 'det indre vaterpas' danner udgangspunkt for al bevægelse og samspil med omgivelserne.

Ørestenssvimmelhed (BPPV)

provokeres af bestemte bevægelser med hovedet, mens andre bevægelser med hovedet typisk ikke giver svimmelhed. Anfaldene skyldes, at der er kommet krystaller fra ørestensorganet (utricleus) ud i en af ørets tre buegange. Ørestensorganerne er sanseorganer, der fortæller os, om retningen er op eller ned. Sanseorganerne består af celler med små fimrehår, der stikker op i et geleagtigt lag, dækket af en plade af små kalkkrystaller.

Hvad kom ørestenssvimmelhed af for Dennis' vedkommende?