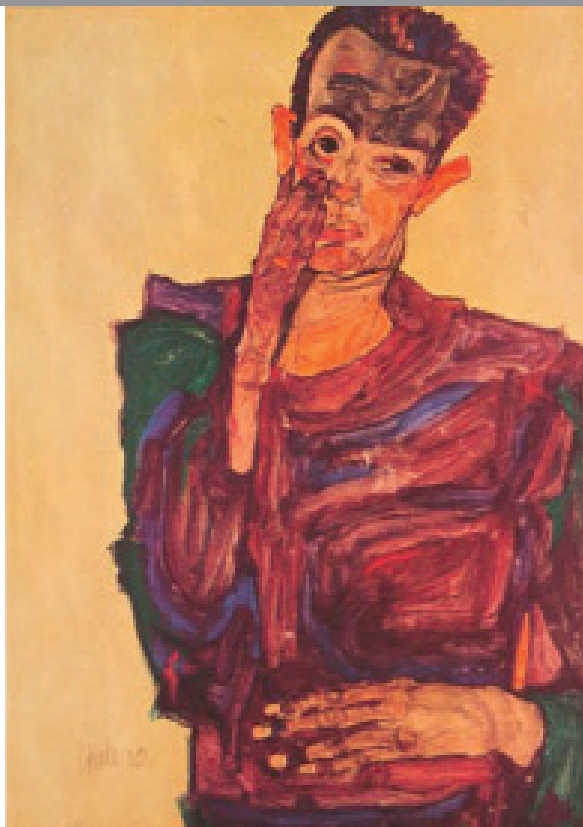


DYSTONI

Torticollis og skrivekrampe



En vejledning til hjemmetræning



Etableret 1992
Dansk Dystoniforening

Hvad er dystoni

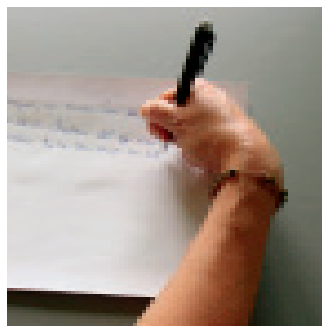
Dystoni er en lidelse som er kendt helt tilbage til Kejser Claudius af romerriget, som kaldtes „The Shaking-head Emperor“. Maleren Egon Schiele (1890 –1918) led af sygdommen. Dette kan ses i hans selvportrætter (se forsidebillede). Sygdommen dystoni blev først introduceret af Oppenheim i 1911. Betegnelsen dystoni dækker over, at der findes en fejlagtig spænding i muskulaturen.

Når dystonien rammer halsens muskler benævnes den ofte for torticollis. Mere korrekt er det at lave en underinddeling svarende til den mere præcise fejlstilling: retrocollis (tilbagetrukket hoved), anterocollis (fremskudt hoved), laterocollis (sidebøjet hoved) og torticollis (sidebøjet og fremadbøjet mod den ene side og drejet mod den modsatte side). Disse fejlstillinger har udspring i hvilke halsmuskler, der er ramt. Symptomerne er en blanding af muskulær stivhed og ufrivillige små vedvarende, mønstrede, rytmiske bevægelser. Sidder problemet i håndens muskler ses skrivekrampe, men også andre funktioner, som kræver arbejde af håndens muskler, bliver vanskelige at udføre, f.eks. at spise. Det er fortrinsvis håndleddets og fingrenes bøjemusklér, som dystonien rammer, men også de små håndmuskler som samler fingrene kan være angrebet.

Ved begge former gælder at graden af symptomer er tæt forbundet med manglende hæmning fra hjernebarken samt af den stilling patienten befinder sig i.



Den skæve stilling af hovedet opstår på grund af spændte muskler på den ene side af halsen.



Her ses hvordan hånden ufrivilligt bøjes forover ved skrivning

Træning hjælper

Den franske fysioterapeut Jean-Pierre Bleton har specialiseret sig i behandling af personer med torticollis og skrivekrampe. Han har en meget stor klinisk erfaring, og han har også skrevet bøger om emnet.

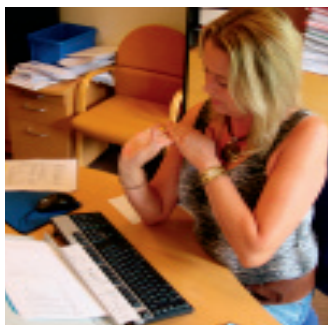
Denne vejledning følger hans retningslinier for træning.

Formålet med træningen er at:

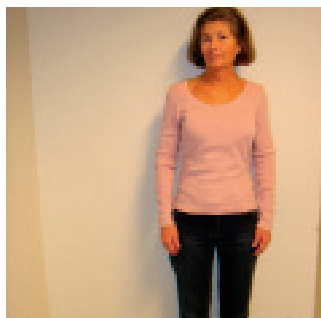
- genlære normale bevægelser
- sikre normal længde af ledbånd
- sikre normal muskellængde
- bevare den normale styrke i de raske muskler
- opnå god holdning

Derfor går træningen ud på at:

- aflære uhensigtsmæssig muskelaktivitet
- lære at afspænde de spændte muskler
- genlære normal muskelaktivitet
- træne normale stillinger og bevægelser



Træning kan integreres i din dagligdag. Her udspændes håndmusklerne



Stå symmetrisk mens du forsøger at holde hovedet i midtlinjen

Hvordan kommer du i gang?

Da dystonien kan komme til udtryk forskelligt hos forskellige personer, er det vigtigt at blive undersøgt og vejledt af en fysioterapeut. På den måde er du sikker på, at det er de rigtige øvelser, der trænes - og med den rigtige dosering. Undersøgelse hos fysioterapeuten vil indeholde:

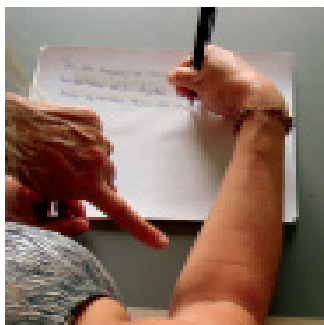
- Observation af muskelaktivitet i hvile og under bevægelse*
- Observation af holdning i liggende, siddende og stående stilling*

Fysioterapeuten vil placere dit hoved/din arm i en normal og neutral stilling, for at kunne finde frem til samspillet mellem de muskler, som kontrollerer stillingen.

Fysioterapeuten vil observere muskelaktiviteten under de funktioner, som du har svært ved at udføre.

Ud fra en sådan grundig undersøgelse vil han/hun kunne vejlede dig i valg af øvelser.

Du bør ikke modtage massage på de angrebne muskler, da det kan gøre de spændte muskler mere spændte. Til gengæld vil du lære, hvordan du afspænder den involverede muskulatur, samt lære at bruge træningstrappen på den måde, som du har behov for.



Fysioterapeuten ser hvilke muskler der spændes uhensigtsmæssigt

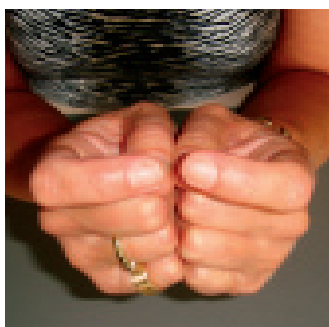


Udspænding af halsens stramme muskler ved fysioterapeut

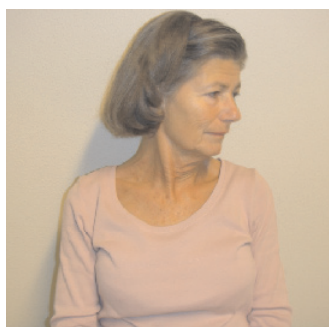
Principper

- I Stille og rolige omgivelser
- II Koncentration for at mærke og se
- III Træn kun normale stillinger og bevægelser
- IV Træn mange gange dagligt og i langsomt tempo

Begge øvelser kræver stor koncentration



*Træning af fingerkontrol
gøres ved at pegefingrene
bevæges sammen fra side
til side.*



*Hovedet drejes mod rask
side og kroppen holdes
vendt lige frem.*

Træningstrappen for halsen

- Trin 1 vælg en stilling hvor du kan slappe af (ligge på ryggen, sidde, stå)
- Trin 2 mærk om de angrebne muskler er afslappede
- Trin 3 lav små langsomme og rytmiske bevægelser væk fra den angrebne side
- Trin 4 hold den normale hovedstilling
- Trin 5 lav små bevægelser med en arm mens du holder hovedstillingen
- Trin 6 lav små/store bevægelser mod rask side
- Trin 7 lav små/store bevægelser mod angrebet side
- Trin 8 lav daglige aktiviteter med armen mens du holder hovedstillingen



*Her trænes afspænding af
halsmusklerne*



*Hovedet holdes i midten
mens albuerne føres frem
og tilbage*

Gode råd

Prøv at træne i nye omgivelser, f.eks træning i bassin

Find gode hvilestillinger når du læser, skriver eller ser fjernsyn

Sørg for at dit skriveredskab har en stor diameter, er lang og har ru overflade

Billederne herunder viser et par eksempler på en aflastende hvilestilling



Hændernes støtte på hovedet gør det muligt at holde hovedet lige.

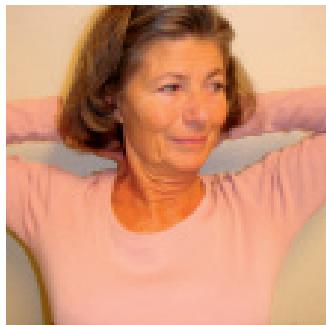


Hovedet holdes i ro når panden støtter på skabet.



Hovedet holdes også lige i denne stilling

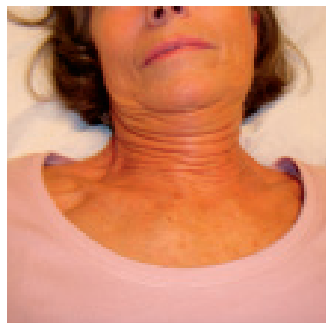
Eksempler på øvelser mod torticollis



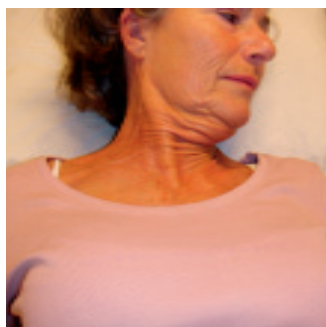
Stabiliser hovedet med hænderne i nakken og drej det mod rask side.



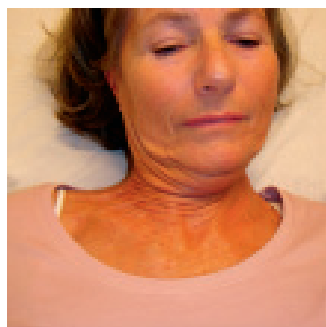
Hold hagen inde mens du forsøger med små bevægelser at dreje hovedet mod rask side



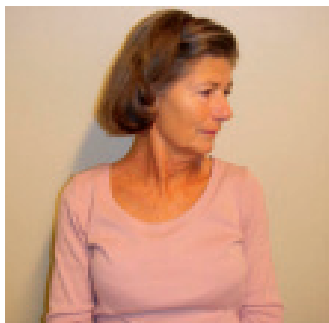
Hold hovedet afslappet i midtstilling evt. med en lille pude under hovedet.



Drej hovedet mod rask side. Først små bevægelser - senere gør du dem større



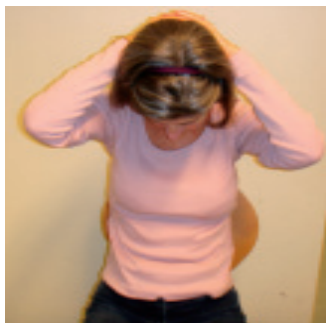
Hold hovedet i ro i midtstilling, mens du drejer kroppen fra side til side.



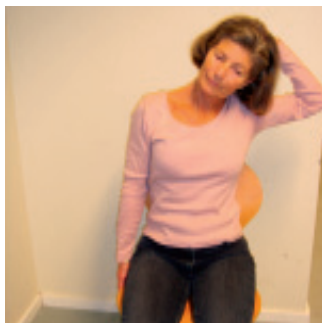
*Drej hovedet mod rask side og hold kroppen vendt lige frem.
Udspænding*



Forsøg at holde hovedet i midtlinien, mens du fører armene ud og op/ned.



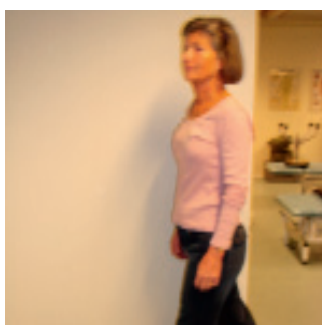
Hold hovedet i midtlinien med hænderne støttende i nakken. Bøj frem og tilbage.



Hold hagen inde. Læg rask sides hånd ovenpå hovedet og træk hovedet i en sidebøjning mod rask side.



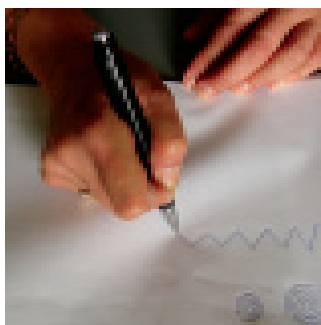
Hold hovedet i ro i midtstilling, mens du drejer kroppen frem og tilbage.



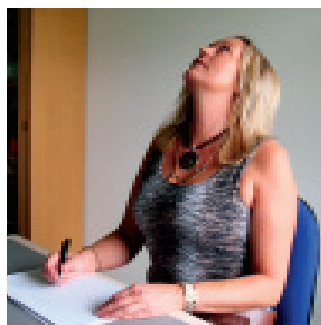
Gang mens du forsøger at se mod rask side

Træningstrappen for hånden

- Trin 1 vælg en stilling hvor du kan slappe af (f.eks. sidde ved et bord)
- Trin 2 mærk om de angrebne muskler er afslappede
- Trin 3 lav små langsomme og rytmiske bevægelser væk fra den angrebne side
- Trin 4 hold den normale skrivestilling
- Trin 5 lav små bevægelser med kroppen mens du holder håndstillingen
- Trin 6 lav små/store bevægelser mod rask side med blyant i hånden, gerne skriveøvelser
- Trin 7 lav små/store bevægelser mod angrebet side med blyant i hånden, gerne skriveøvelser
- Trin 8 lav daglige aktiviteter med armen



Skriveøvelser



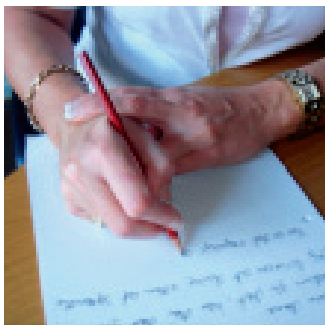
Hoved og krop bevæges mens arm og hånd holdes i ro

Gode råd

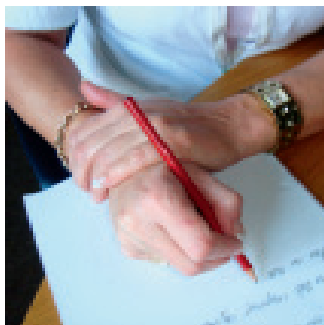
Find gode skrivestillinger når du skriver.

Sørg for at dit skriveredskab har en stor diameter, er lang og har ru overflade.

Anbring skrivepapiret til højre for kroppen, hvis du skriver med højre hånd, ellers mod venstre.

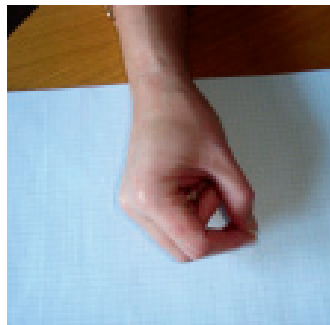


Stabilisering af håndleddet i forbindelse med skrivning.

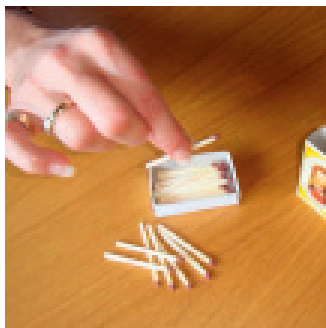


Stabilisering af håndleddet i forbindelse med skrivning.

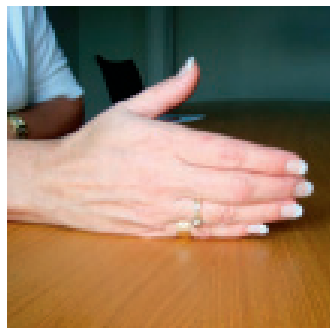
Eksempler på øvelser mod skrive- krampe



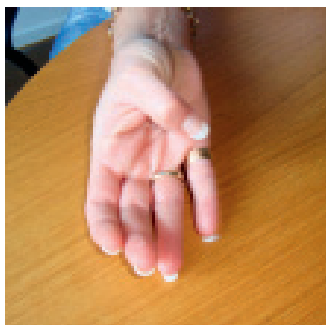
Lave små skrivebevægelser uden blyant indenfor det område, hvor skrivekrampen ikke sætter ind.



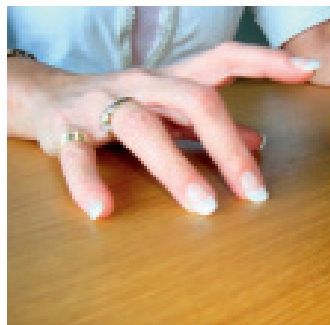
Øve små præcise fingerbevægelser mens resten holdes i ro.



Holde hånden i ro, hvilende på den ydre kant af hånden, mens tommelfingeren løftes.



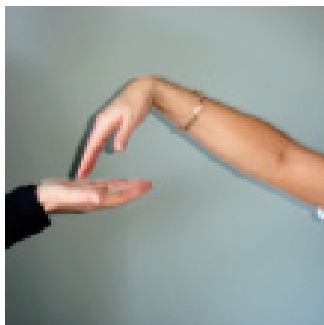
Holde fingrene strakte, mens tommelen føres over mod lillefingerens basis



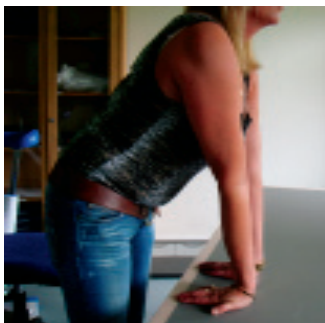
Isoleret løft af pegefingeren. Små bevægelser i starten



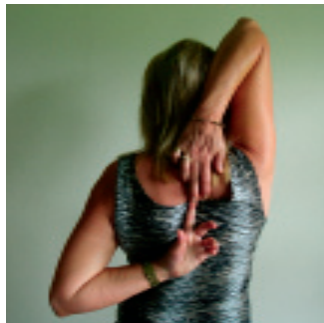
Et fnug fjernes fra blusen



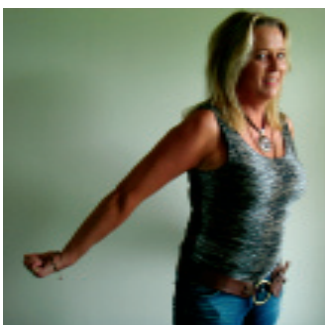
Holde håndleddet i foroverbøjet stilling med strakte fingre, samtidig med at armen løftes op og ned



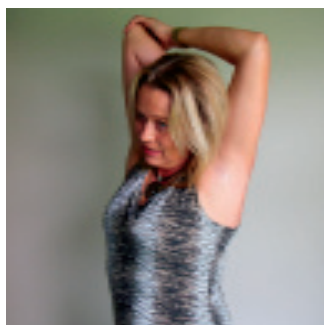
Udspænding af håndleddets og fingrenes bøjemuskler



Kan fingrene nå? Et mål for bevægelighed



Udspænding af over- og underarmens overside



Udspænding af bagerste axilfold

Litteratur

Jean-Pierre Bleton (2004): La Rééducation De La Crampe De L'écrivain. Solar Editeurs, Marseille

Video af undersøgelse og behandling af en person med torticollis og en person med skrivekrampe (2006): Kan købes hos Dansk Dystoniforening

Guy Bouvier, Francois de Soultait, Pedro Molina-Negro (ed) (2006): Spasmodic torticollis. Expressions Sante. Paris

Udarbejdet 2008 for Dansk Dystoniforening af:
Minna Neagh, lektor, fys. Dipl. Pæd. MSc.
Kitte Gudmundsen, fysioterapilærer, fys. Diol. pæd. Master i rehabilitering
Hans Kahlen (layout)

Personer på billederne er:
Inge Kristoffersen
Anne Wolthers

Udgivet med støtte fra:
Desitin Pharma A/S

Mine egne øvelser

This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

