ALTER G

VÆGT AFLASTENDE TRÆNING

- som at gå på månen

Genoptræning · Smertereducerende · Knæ · Stabiliserende · Neurologi · Skader · Løbetræning
Balance · Idrætsskader · Vægttab · Hofte · Efter operation · Intensiv træningsforløb · Ryg

proaktiv
sundhed, behandling, træning

Velkommen til
pro**aktiv Horsens Sundhedshus**

Sundhedshusets team består af en række specialister med hver deres sundhedsområde:

- **proaktiv fysioterapi**
- **PROfysioterapi**
- **Diætist- & Sundhedshuset**
- **Fit&Sund**

Vi kender hinanden godt og arbejder tæt sammen som et team, hvilket er din garanti for en optimal service, uanset hvad du kommer med, og hvem du har kontakt til. Vi ser det som naturligt og relevant at bruge hinanden som fagpersoner – fordi det ganske enkelt er det bedste for dig. Vi er meget opmærksomme på at benytte den nyeste viden og forskning inden for vores felter og her kommer AlternG ind i billedet – et unikt funktionelt træningsredskab i pro**aktiv** fysioterapi.

AlterG er udviklet af NASA til at træne astronauter i gradvis ændring i vægtbæring. Alter G-træneren er et avanceret løbebånd, hvor man går med en slags ballon omkring sig. Ballonen lukkes lufttæt til om hofterne ved hjælp af et par specielle bukser og en lynlås. Ved at blæse luft ind i ballonen kan en person løftes på samme måde, som vand bærer én op på. Men til forskel fra bassintræning kan vægten reduceres op til 80% i præcise 1%-intervaller, og derved elimineres forhindringer, der normalt vil være til stede ved tidlig genoptræning. Med andre ord bliver personens motorik og naturlige balance støttet, og træning af gang og balance bliver fremmet, så man bevarer fuld bevægelighed i hofte, knæ og fod. Med dette redskab kan vi i pro**aktiv** tilpasse din træningsbelastning, så den netop aflaster din skade, men også belaster i et omfang, så der sker en styrkelse af din krop – uanset om du er eliteidrætsudøver med en overbelastet akillessene, eller du er oppe i årene og ny-opereret i foden.

Idrætsskader

Hurtigst muligt tilbage til normal fysisk funktion er målet for alle og især for idrætsudøveren. Alter G er det optimale træningsredskab til at supplere din styrke, balance og mobilitetstræning ved idrætsskader; du opretholder et normalt bevægemønster, og derigennem stimulerer du vævet i den funktion, det skal tilbage til. Den er også et godt redskab at træne i før en operation af fx et korsbånd. Således opretholder man så stor muskelmasse og neuromuskulær styring som muligt og dermed forkorter man optræningen efter operation.

Restitutionstræning

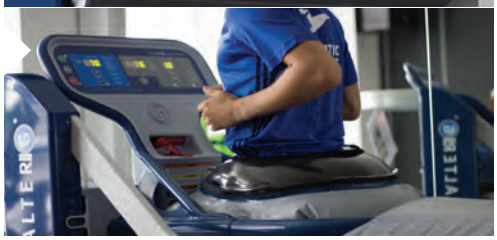
Er du for tiden meget idrætsaktiv, og kan du mærke på sener og led, at de begynder at være overbelastede? Her giver Alter G dig mulighed for at holde fast i din gode løbeform samtidig med, at du aflaster sener og led.

Slidgigt

Træning i Alter G giver dig mulighed for at træne løb og gang, uden at dine led bliver overbelastede. Derved kan du optimere din form og samtidig stimulere dine led og muskler. Et rigtig godt supplement til styrketræning omkring ryg, hofte og knæ samt evt. et GLA:D-forløb.

Rygproblemer

Gang og løb er ofte hensigtsmæssige bevægelser i forbindelse med rygproblemer, men det kan i nogle faser være nødvendigt at reducere stødene ved landing. Træning i Alter G vil reducere tyngdebelastningen og gøre det muligt at optræne led, brusk og muskler tilbage til normal funktion.



Efter operation

Efter en operation i ryg, hofte, knæ eller fod vil du via træning i Alter G kunne komme hurtigt i gang med at bevæge dig med et normalt bevægemønster. Vi tilpasser din vægt i det opererede område, så det svarer præcist til det, du må belaste det med ifølge din læge, eller således at du går/løber smertefrit. Dermed får dine led og muskler træning i den funktion, de skal vende tilbage til – med præcis den belastning de kan holde til.

Vægttab

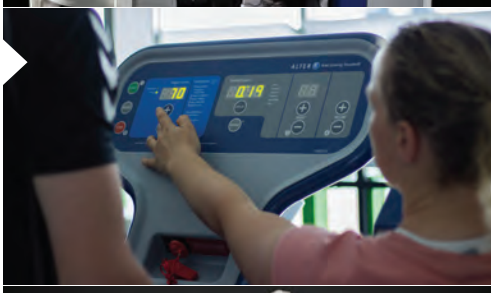
Har du behov for at tabe dig pga. hofte-, knæ- eller fod-problemer, kan Alter G være et rigtig godt supplement som træningsredskab til din kostregulering, styrketræning og evt. et GLA:D-forløb. Du kan også teste Alter G for at opleve, hvor meget det vil reducere dine knæsmerter ved gang, hvis du tabte fx 5, 10 eller 15 kg.

Neurologiske sygdomme

Al forskning om neurologiske sygdomme peger på, at træning (især konditions-, styrke- og balancetræning) er et vigtigt redskab til at holde symptomer og følger i skak. Med Alter G kan du træne dine ben og kondition så hårdt, som du ønsker – uden at skulle være nervøs for at falde. Herudover kan du få en mere normal gangfunktion baseret på Alter G-teknologien.

Blodprop, hjerneblødning eller rygmarvsskade

Naturlig gangtræning i Alter G er mulig, fordi det er et vægt-aflastende genoptræningsredskab, der både giver dig støtte til balance og reducerer kropsvægten med op til 80 procent. Når løbebåndet kører, aktiveres den gangfunktion, som vi alle er født med. Kombinationen af vægtaflastning, støtte og det rullende løbebånd gør det nemmere at få en korrekt gangkorrektion, hvor hælen sættes i jorden først, og hvor der kommer en rytme i gangen.



Optræning af ældre

Er du oppe i årene og har været sengeliggende eller inaktiv i længere tid som følge af sygdom eller brud på hofte og lårben, kan du med fordel træne i AlterG for at genvinde din styrke og kondition. Du kan træne så hårdt, som du har mod på, uden at der er øget risiko for nye faldepisoder under træningen. Dermed får du nemt og sikkert trænet din gangfunktion tilbage og genvinder din fysik.

Aldersgrupper

AlterG kan benyttes af alle aldersgrupper. Maskinen fungerer optimalt, når du ligger inde for følgende højde og vægt:
Højde: 140 - 200 cm
Vægt: 40 - 200 kg

proaktiv
sundhed, behandling, træning

Vil du høre mere om **Alter G** er en mulighed for dig
- spørg din lokale pro**aktiv** Fysioterapi

pro**aktiv** Horsens Sundhedshus

Grønlandsvej 1, s. sal (ved Fysioterapien) ■ 8700 Horsens
T: **51 81 62 19** ■ E: kontakt@proaktivteam.dk
proaktivteam.dk