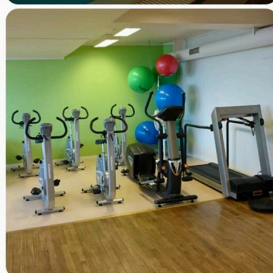
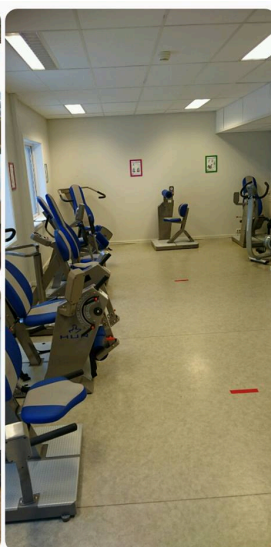


Rehabiliteringstilbud til PARKINSON-PASIENTER LSVT BIG

*LSVT BIG - trener hele kroppen (bevegelser og stemmebruk).

*LSVT BIG - instruktører må være sertifisert av LSVT Global.

*LSVT BIG - er et intensivt treningsprogram basert på et standard treningsprogram.



www.ringen-rehab.no





Rehabiliteringstilbud til PARKINSON-PASIENTER LSVT BIG

LSVT BIG

Hva er LSVT BIG? LSVT (forkortelse for Lee Silverman Voice Treatment) er en treningsmetode utviklet i USA for personer med Parkinsons sykdom.

Treningen er basert på MODELL-læring:

”GJØR SOM JEG VISER DEG”

STORE armer

STORE hender

STOR rett holdning.

Mange repetisjoner og utfordrende trening . Høy intensitet!

Målet er STORE bevegelser med god KVALITET.

Formålet er å kunne benytte LSVT som en strategi i hverdagen.

Mål med LSVT-BIG:

Målet er å selvregulere alle bevegelser så de blir NORMALE.

*For å gjøre dette må man overdrive og tenke BIG = STORT.

*Treningen er INTENSIV og krever MOTIVASJON!

*LSVT BIG er en treningsstrategi som må vedlikeholdes.

Program:

1. MAKSIMAL DAGLIG TRENING:

8 øvelser som gjentas 8-10 ganger. Hver dag . Øvelsene endres ikke.

2. 5 DAGLIGE GJØREMÅL:

Du velger selv hvilke 5 oppgaver du skal trene på.

3. GÅ STORT:

Vi trener alltid STOR GANGE. Vi går også ute.

4. DAGENS HJEMMEOPPGAVE:

Endres hver dag. Dette er spesielle oppgaver med tilbakemelding fra terapeut.

5. OVERORDNET OPPGAVE:

Vi diskuterer og du bestemmer 1 til 3 større oppgaver som vi skal jobbe mot hele måneden.

Hvordan trener du?

Individuelt sammen med ergoterapeut eller fysioterapeut i 1 time, 4 dager i uka i 4 uker.

Egentrening hver dag, 20-30 minutter.

2 ganger daglig når du ikke trener med terapeut i de fire ukene oppholdet varer.

