

KVELDSPRAT MED HELLE 11.06.25 kl. 20.00–21.00:

Spillteknologi i behandling av voksne med CP

Med Camilla Aksdal, ergoterapispesialist ved Sunnaas sykehus

Rehabilitering ved hjelp av spillteknologi. Vi må tenke annerledes rundt hvordan vi trener, eldrebølgen kommer og det er manko på helsepersonell. Vi som jobber med skader i hjernen og i sentralnervesystemet, vet at det er mange repetisjoner som skal til.

Mange er lei av å trene, vi må finne noe annet enn tradisjonell ergoterapi/ fysioterapi for å få inn nok mengde uten at det er kjedelig. Spill er en viktig del her.

Har en robotlab på Sunnaas sykehus med ulike roboter som trener ulike ferdigheter. Bruker roboter for å få inn nok repetisjoner, og her trener du mens du spiller spill. Det finnes også et intensivt håndtreningsprogram på Aker sykehus, som kan være nyttig for mange. Ikke diagnosespesifikt, en fin måte å trene hele armen på uten å gjøre de kompenserende bevegelsene. VR-lab på Sunnaas sykehus fra 2013.

For å bedre funksjon er det viktig med intensitet, nok repetisjoner, at det varer lenge nok og at vanskelighetsgraden økes underveis. Motivasjon er viktig, det skal være gøy.

Velger spill ut ifra den funksjonen vi ønsker folk skal trene. Må tilpasse varighet for å unngå overbelastning. Et spill gir hele tiden instruksjoner, forteller hva neste steg er og gir feedback på om du gjør det rett eller galt.

Bruker ulike former for teknologi på Sunnaas, blant annet VR-briller, MR-briller (har biter av VR, men er i/ ser eget rom), sortertechnologi, hjernestimulering, robotteknologi og funksjonell elektrisk stimulering.

Fordeler med ny teknologi i rehabilitering:

- Terapien blir mer konsentrert, kan bruke mye hjemme
- Tilpasses etter ulike skader
- Kan spille samme spill uavhengig av funksjon og trene på ulike ting, men løse de samme oppgavene
- Får gjort mye av treningen man ellers ville gjort hos fysioterapeuten hjemme. Ressursbesparende.
- Vil ikke anbefale spill i stedet for terapeuter, men det er et viktig tillegg

Utfordringer er mindre fleksibilitet enn mennesker og at mye teknologi kan ta mye plass. Teknologi blir fortare utdatert enn mennesker. Det kan være dyrt, men nå er det mulig å få mye bra utstyr til en god pris.

Hvorfor bruker vi det på Sunnaas?

- Lystbetont
- Motiverende

- Kan gjøre det sammen i gruppe eller alene

Det er kommet en del forskning som sier noe om hvordan teknologi kan bedre funksjon.

Noen tegn på at VR også kan brukes til å bedre kognitive ferdigheter

Noen gir tilbakemeldinger på at de glemmer smertene eller at de glemmer at de trener og derfor kan gjøre det mye lenger enn ellers.

Finnes håndkontroller man kan tilpasse selv, f.eks. fra Playstation.

Ulempen med forskningen er den raske teknologiske utviklingen. Det er gjort mer på barn enn på voksne og mye gjøres i mindre grupper (som er typisk i rehabiliteringen).

Mange med CP har et ubrukt potensial, det er ikke for seint å komme i gang.

Anbefaler ikke VR-briller til personer med epilepsi, fraråder spesielt ved medfødt epilepsi. Har man fått det i senere tid, kan man prøve.

Har sett på hvordan en kan bruke VR-briller for å øke kondisjon hos rullestolbrukere (boksning har vist god effekt hos ryggmargsskadde).

Spill er en sosial arena og ikke bare for trening. Mulighet for større nettverk. Kan prate med og spille sammen med andre. Terskelen for å være sosial er kanskje mindre hvis man kan gjøre det fra hjemmet sitt.

Spill brukes også i kombinasjon med botox i behandling.

Bruker mye teip for å få ting til å fungere/ få riktig grep ved spilling. Kan også velge bort å bruke håndkontroller og heller bruke hendene til å spille med, hvis det er utfordringer med grepet.

Zelda som favorittspill. Job Simulator på VR – krav til mye bruk av armer og hender

Mange spill en kan bruke for å trene hender og kraft på Nintendo Switch. I spillet Ring Fit kan en tilpasse kraft, er ulike vanskelighetsgrader. For å trene kontroll på en morsom måte, er det et spill som heter Just Dance. Rytme og kontroll på armer/ hender. Connect Sports for bl.a. balanse.

Hvis en ikke har spilt før, kan en høre med venner og familie som har det for å prøve ut. Kan også høre om det finnes noe tilbud i kommunen. Flere rehabiliteringssteder som har begynt å bruke TV-spill.

Det er ikke så mye man kan gjøre feil, så lenge du tar det rolig og ikke få vondt. Kroppen er laget for å brukes og tåler mye. En fin form for egentrening.

Har laget en nettside som heter spilldegbedre.no, men er flere ting som er tatt ned der. Ikke ressurser til å følge opp.