



## Forløb for elite idrætsudøvere

Vejledning til den ramte idrætsudøver og klubben vedrørende håndterings- og træningsstrategier samt tilbagevenden til idræt.

### Basispakke

#### Varighed

10-12 uger

#### Indhold

- Indledende samtale med idrætsudøveren ved neuropsykolog og fysioterapeut.
- Undersøgelse ved fysioterapeut.
- 8 vejledende samtaler ved neuropsykolog.
- 8 sessioner med vejledning og sparring ved fysioterapeut.
- Kort skriftlig status med anbefalinger.

**Pris: 27.300,- kr**

Nedenstående ydelser kan tilkøbes som opfølgning på basispakken ved behov.

### Tilkøbsydelser

- Overleveringsmøde med formidling af anbefalinger til klub, træner m.fl.
- Opfølgende rådgivende samtaler med neuropsykolog eller fysioterapeut.
- Manuel behandling (cervikal/muskuloskeletal) ved fysioterapeut.
- Gruppeforløb for ramte idrætsudøvere med sparring og undervisning.
- Synsudredning og synstræning ved neurooptometrist.
- IKT-vejledning ift. skærmb brug og læsning.
- Informationsoplæg på 1,5 time om hjernerystelser i klubben.



## Forløbsindhold - fysioterapeut

8 timer

Session:

- 
- 1
    - Indledende samtale (neuropsykolog + fysioterapeut)
      - Anamnese (skadeshændelse, forløb før/efter skaden (fx forsøg på tilbagevenden til idræt), behandlingstiltag og effekt)
      - Aktuelle klager, symptomer og aktivitetsniveau
      - Ressourcer og barrierer ift træning/idræt
    - Fysioterapeutisk vurdering
      - Manuel screening (afklaring af behandlingsbehov)
      - Test efter behov (balance, syn mm.)
      - Samarbejde m klubfys., træner etc.
  - 2-4
    - Målsætning og forventningsafstemning ift. forløbet
    - Fysio-education om hjernerystelse
      - Hjælpsomme strategier
      - Pausestrategier/mindfulness
  - 5-7
    - Træningsprogram
      - Klub/hjemme
    - Justering af træning
      - Samarbejde m klub
  - 8
    - Evt. Opmærksomhedsliste (ved behov)
    - Strategiplan fremadrettet
      - Opmærksomhedspunkter
      - Hjælpsomme strategier / optrapning
      - Konkrete anbefalinger fra tp. (fx behandlingstiltag, justeringer ift træning, optrapningsplan ift kampklar mm.)
      - Evt. tilbagefaldsforebyggelse
      - Evaluering af forløbet



## Forløbsindhold - neuropsykolog

8 timer

Session:

- 
- 1
    - Indledende samtale (neuropsykolog + fysioterapeut)
      - Anamnese (skadeshændelse, forløb før/efter skaden (fx forsøg på tilbagevenden til idræt), behandlingstiltag og effekt)
      - Aktuelle klager, symptomer og aktivitetsniveau
      - Ressourcer og barrierer ift træning/idræt
  - 2-4
    - Målsætning og forventningsafstemning ift. Forløbet
    - "Reassurance" og psychoeducation om hjernerystelse
    - Energiforvaltning
      - Hensigtsmæssige strategier til dette
    - Den kognitive pyramide
      - Påvirkning efter hjernerystelse
      - Kompensationstrategier
  - 5-7
    - KAT (Kognitiv adfærdsterapi)
      - Påvirkning efter hjernerystelse
      - Hjælpsomme strategier
  - 8
    - Strategiplan (vedligeholdelsesplan) fremadrettet
      - Opmærksomhedspunkter
      - Hjælpsomme strategier / optrapning
      - Konkrete anbefalinger fra tp. (fx behandlingstiltag, justeringer i idrætsregi mm.)
      - Evt. tilbagefaldsforebyggelse
      - Evaluering af forløbet