

UNDERVISNINGSPLAN

Test, træning og funktionsniveau – *giv mennesker bedre livskvalitet*

Fag og niveau: Forløbet henvender sig særligt til Idræt B, men kan også kobles til:

- Biologi C/B/A (fx anatomi, fysiologi, væv og aldring)
- Samfundsfag (fx sundheds- og servicelov, samfundsøkonomi, livskvalitet og trivsel)
- Studieretningsprojekter (SRP/SSO) inden for sundhed, træning og rehabilitering

Introduktion: Hvorfor er dette forløb vigtigt?

Faldulykker er en af de hyppigste årsager til tab af funktionsevne og indlæggelser blandt ældre voksne. Mange fald kan forebygges med styrke-, balance- og funktionstræning.

Når elever får indsigt i dette område, får de:

- større forståelse for aldring og sundhed
- erfaring med anvendt fysiologi
- indsigt i professionskompetencer
- oplevelse af, hvordan fysisk aktivitet kan løse reelle samfundsudfordringer

Forløbet giver dermed en praksisnær introduktion til både fysioterapiens arbejdsfelter og uddannelsens faglige indhold – samtidig med at idrætsfagets teori bliver levende og meningsfuld.

Når elever i Idræt B arbejder med træningslære, anatomi og kroppens tilpasning til fysisk aktivitet, står de midt i en række centrale spørgsmål, som også er grundlæggende i fysioterapeuters arbejde: Hvordan ændrer kroppen sig med alderen? Hvad betyder det for fysisk funktionsevne? Og hvordan kan målrettet træning forebygge fald og give flere gode leveår?

I dette forløb får gymnasieelever mulighed for at gå tæt på et af de områder, hvor fysioterapeuter gør en markant forskel: forebyggelse af fald og funktionstab hos ældre. Det sker gennem en kombination af teori, praktiske øvelser, testning og refleksion – og giver et unikt indblik i både professionen og dens betydning for folkesundheden.

Undervisningslektioner

Lektion 1

Eleverne arbejder med grundlæggende viden om aldring, fysiologi og faldulykker. De bliver præsenteret for materiale om ældres funktionstab, undersøger anatomiske og fysiologiske ændringer med alderen og diskuterer, hvorfor fald er så alvorlige – både for den enkelte og for samfundet*.

Her får de også indblik i, hvad en professionsuddannelse som fysioterapeut indeholder, og hvordan fysioterapeuter arbejder med borgerforløb, sundhedsfremme og rehabilitering.

*Materialet udleveres i forbindelse med tilmelding til besøget på KP.

Lektion 2-4

Besøg på fysioterapeutuddannelsen og Københavns Professionshøjskole (3 lektioner)

På besøget får eleverne praktisk erfaring med nogle af de mest anvendte funktionstest. Eleverne prøver også dragter og hjælpemidler, der simulerer nedsat funktionsevne. Det giver en kropslig forståelse af, hvordan det føles at være mere usikker på benene, have nedsat syn eller være begrænset i bevægeligheden og have behov for andres hjælp. Efter øvelser arbejder vi med træningsplanlægning og lader kreativiteten fylde, så vi både får relevant træning og noget der er motiverende for målgruppen.

- Rejse-sætte-sig-test – måler benstyrke og funktionsevne
- 3 meter up-and-go – måler mobilitet og balance
- Håndgrebsstyrke – en indikator for generel muskelstyrke

Ud fra testresultater arbejder eleverne i grupper med at udlede, hvad funktionsevnen siger om styrke, balance og behov for træning.

Udvikling af en træningsintervention

Som sidste del af besøget præsenteres eleverne for en case om en ældre person med begyndende funktionstab. Med afsæt i testresultaterne udvikler de et forslag til et træningsforløb med:

- styrketræning
- balanceøvelser
- funktionelle bevægelser
- progression over tid

Samtidig diskuterer de, hvordan man som sundhedsprofessionel skaber tryghed, motivation og livskvalitet hos en borger, der har oplevet et fald.

Lektion 5

Efterbearbejdning på gymnasiet

Tilbage i idrætsundervisningen på gymnasiet arbejder eleverne videre med erfaringerne. De sammenholder deres resultater med referenceværdier, fremlægger deres træningsintervention og drøfter, hvordan fysiologisk viden omsættes til praktisk forebyggelse af fald.

Her skabes en tydelig rød tråd mellem Idræt B's faglige mål og praksis fra sundhedssektoren.