



Logbog
Sclerosehold

Navn:

Denne logbog tilhører:

Navn:
Adresse:
Postnummer og by:
Telefonnummer:
E-mail:

**Ballerup Fysioterapi
& TræningsCenter**
Banegårdspladsen 5, 1. sal
2750 Ballerup
Telefon: 4465 1700
Se mere på: www.ballerupfys.dk

Fysioterapeut:

Checkliste for logbog

Inden holdtræning

- Mål udfyldes (side 4).
- Kalender udfyldes (side 5).
- Test på side 6 udføres.
- Maks puls, hvilepuls og pulszone estimeres (nederst side 6, samt skema side 12).
- Gennemgang af Borgs skala (side 14) og konditionstræning.
- Gennemgang af relevante styrketræningsmaskiner og kodning af nøgle.

Midtvejstest/evaluering (uge 7-8)

- Test på side 6 udføres for 2. gang.
- Gennemgang af monitoreringskema (Side 7-11).
- Gennemgang/evaluering af gennemsnitspuls – værdier tages ind i skema på side 13.
- Styrketræning – kvalitet og intensitet justeres evt. RM-test.
- Hvordan går det med den individuelle motoriske færdighedstræning.
- Mål evalueres.

Sluttestning/evaluering

- Test på side 6 udføres 3. gang.
- Gennemgang af monitoreringskema (Side 7-11).
- Gennemgang/evaluering af gennemsnitspuls – værdier tages ind i skema på side 13.
- Mål evalueres.
- Der tages stilling til om deltager skal fortætte på hold.
- Hvis deltager skal fortsætte på holdet føres testdata og mål/delmål over i ny logbog.

Mål

4

Kalender

5

Test

6

Træningsdagbog

7

Bilag

12

Patient Specifik Funktionel Status

Information til patienten

Jeg vil bede dig finde 3 vigtige aktiviteter, som du ikke kan udføre, eller som du har vanskeligt ved at udføre på grund af dit aktuelle problem.

Vurdér hvor vanskeligt du har ved at udføre disse aktiviteter på en skala på 0-10, hvor 0 er at være ude af stand til at udføre aktiviteten, og 10 er at være i stand til at udføre aktiviteten, som før problemet opstod.

Dato _____

Aktivitet 1:

← Ude af stand til at udføre aktiviteten _____ I stand til at udføre aktivitet, som før problemet opstod →

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

Aktivitet 2:

← Ude af stand til at udføre aktiviteten _____ I stand til at udføre aktivitet, som før problemet opstod →

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

Aktivitet 3:

← Ude af stand til at udføre aktiviteten _____ I stand til at udføre aktivitet, som før problemet opstod →

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

Kalender for deltagerforløb

Kalender for træning – se senere

Diagnose

Her noteres diagnose, konkurrerende lidelser og medicin.

Træning på klinik

16. uger

Træning 2 gange om ugen, i alt 32 gange

Træningsdage:

_____ dag, kl. _____

_____ dag, kl. _____

Startdato:

Slutdato:

Træning på små hold og test hos fysioterapeut

Temaer	Dato	Tid
1. gang: Start – Mål/Test		
2. gang: Motorisk færdighedstræning		
3. gang: Motorisk færdighedstræning		
4. gang: Opfølgning – Mål/Test		
5. gang: Motorisk færdighedstræning		
6. gang: Motorisk færdighedstræning		
7. gang: Motorisk færdighedstræning		
8. gang: Slut – Mål/Test		

Resultater for test

Funktionsniveauet skal afgøre om du laver 6 min. walk eller 10 m. gang.

Kun den ene af de to udføres.

Et-punkts test	Dato	Saddelhøjde	Vægt	Watt	Puls	VO ₂ max	Kondital	Borg
Ved opstart								
Uge 7 – 8								
Uge 16								

6 min. walk	Dato	Distance	Borg	Puls				
Ved opstart								
Uge 7 – 8								
Uge 16								

10 m. gang	Dato	Tid						
Ved opstart								
Uge 7 – 8								
Uge 16								

Rejse sætte: Obligatorisk

Rejse/sætte sig 30 sek.	Dato	Antal						
Ved opstart								
Uge 7 – 8								
Uge 16								

Diagnosespecifik: Ikke obligatorisk, men skal laves hvis fysioterapeut har kendskab til test

6 spot steptest	Dato	Tid						
Ved opstart								
Uge 7 – 8								
Uge 16								

Pulsværdier: Brug skema på side 12

Maks puls:	Hvilepuls:	50% af pulsreserven:	80% af pulsreserven:

) Marker med "" hvis der er brugt gangredskab. **) Marker med "**" hvis der er brugt sele.

Træningsdagbog for træning i Ballerup Fysioterapi & TræningsCenter

Uge 1		Konditionstræning: distance/tid					
Dato		Gangbånd	_____	_____	_____	_____	I alt
	Minutter						
	Gns. puls/borg						
	Meter						
	Fart						
	Stigning						
	Gear/roning						
	Minutter						
	Gns. puls/borg						
	Meter						
	Fart						
	Stigning						
	Gear/roning						
Uge 1		Styrketræning					
Dato	Antal	Benpres nr.:2	Nr.:	Nr.:	Nr.:		Kg.
	3x10	kg	kg	kg	kg		I alt
	3x10	kg	kg	kg	kg		I alt

Uge 2		Konditionstræning: distance/tid					
Dato		Gangbånd	_____	_____	_____	_____	I alt
	Minutter						
	Gns. puls/borg						
	Meter						
	Fart						
	Stigning						
	Gear/roning						
	Minutter						
	Gns. puls/borg						
	Meter						
	Fart						
	Stigning						
	Gear/roning						
Uge 2		Styrketræning					
Dato	Antal	Benpres nr.:2	Nr.:	Nr.:	Nr.:		Kg.
	3x10	kg	kg	kg	kg		I alt
	3x10	kg	kg	kg	kg		I alt

*) Marker med "**" hvis der er brugt gangredskab. **) Marker med "***" hvis der er brugt sele.

Træningsdagbog for træning i Ballerup Fysioterapi & TræningsCenter

Uge 3		Konditionstræning: distance/tid					
Dato		Gangbånd	_____	_____	_____	_____	I alt
	Minutter						
	Gns. puls/borg						
	Meter						
	Fart						
	Stigning						
	Gear/roning						
	Minutter						
	Gns. puls/borg						
	Meter						
	Fart						
	Stigning						
	Gear/roning						
Uge3		Styrketræning					
Dato	Antal	Benpres nr.:2	Nr.:	Nr.:	Nr.:	Kg.	
	3x10	kg	kg	kg	kg		I alt
	3x10	kg	kg	kg	kg		I alt

Uge 4		Konditionstræning: distance/tid					
Dato		Gangbånd	_____	_____	_____	_____	I alt
	Minutter						
	Gns. puls/borg						
	Meter						
	Fart						
	Stigning						
	Gear/roning						
	Minutter						
	Gns. puls/borg						
	Meter						
	Fart						
	Stigning						
	Gear/roning						
Uge 4		Styrketræning					
Dato	Antal	Benpres nr.:2	Nr.:	Nr.:	Nr.:	Kg.	
	3x10	kg	kg	kg	kg		I alt
	3x10	kg	kg	kg	kg		I alt

*) Marker med "***" hvis der er brugt gangredskab. **) Marker med "**" hvis der er brugt sele.

Træningsdagbog for træning i Ballerup Fysioterapi & TræningsCenter

Uge 5		Konditionstræning: distance/tid					
Dato		Gangbånd	_____	_____	_____	_____	I alt
	Minutter						
	Gns. puls/borg						
	Meter						
	Fart						
	Stigning						
	Gear/roning						
	Minutter						
	Gns. puls/borg						
	Meter						
	Fart						
	Stigning						
	Gear/roning						
Uge 5		Styrketræning					
Dato	Antal	Benpres nr.:2	Nr.:	Nr.:	Nr.:	Kg.	
	3x10	kg	kg	kg	kg		I alt
	3x10	kg	kg	kg	kg		I alt

Uge 6		Konditionstræning: distance/tid					
Dato		Gangbånd	_____	_____	_____	_____	I alt
	Minutter						
	Gns. puls/borg						
	Meter						
	Fart						
	Stigning						
	Gear/roning						
	Minutter						
	Gns. puls/borg						
	Meter						
	Fart						
	Stigning						
	Gear/roning						
Uge 6		Styrketræning					
Dato	Antal	Benpres nr.:2	Nr.:	Nr.:	Nr.:	Kg.	
	3x10	kg	kg	kg	kg		I alt
	3x10	kg	kg	kg	kg		I alt

) Marker med "" hvis der er brugt gangredskab. **) Marker med "**" hvis der er brugt sele.

Træningsdagbog for træning i Ballerup Fysioterapi & TræningsCenter

Uge 7		Konditionstræning: distance/tid					
Dato		Gangbånd	_____	_____	_____	_____	I alt
	Minutter						
	Gns. puls/borg						
	Meter						
	Fart						
	Stigning						
	Gear/roning						
	Minutter						
	Gns. puls/borg						
	Meter						
	Fart						
	Stigning						
	Gear/roning						
Uge 7		Styrketræning					
Dato	Antal	Benpres nr.:2	Nr.:	Nr.:	Nr.:	Kg.	
	3x10	kg	kg	kg	kg		I alt
	3x10	kg	kg	kg	kg		I alt

Uge 8		Konditionstræning: distance/tid					
Dato		Gangbånd	_____	_____	_____	_____	I alt
	Minutter						
	Gns. puls/borg						
	Meter						
	Fart						
	Stigning						
	Gear/roning						
	Minutter						
	Gns. puls/borg						
	Meter						
	Fart						
	Stigning						
	Gear/roning						
Uge 8		Styrketræning					
Dato	Antal	Benpres nr.:2	Nr.:	Nr.:	Nr.:	Kg.	
	3x10	kg	kg	kg	kg		I alt
	3x10	kg	kg	kg	kg		I alt

*) Marker med "***" hvis der er brugt gangredskab. **) Marker med "***" hvis der er brugt sele.

Træningsdagbog for træning i Ballerup Fysioterapi & TræningsCenter

Uge 9		Konditionstræning: distance/tid					
Dato		Gangbånd	_____	_____	_____	_____	I alt
	Minutter						
	Gns. puls/borg						
	Meter						
	Fart						
	Stigning						
	Gear/roning						
	Minutter						
	Gns. puls/borg						
	Meter						
	Fart						
	Stigning						
	Gear/roning						
Uge 9		Styrketræning					
Dato	Antal	Benpres nr.:2	Nr.:	Nr.:	Nr.:	Kg.	
	3x10	kg	kg	kg	kg		I alt
	3x10	kg	kg	kg	kg		I alt

Uge 10		Konditionstræning: distance/tid					
Dato		Gangbånd	_____	_____	_____	_____	I alt
	Minutter						
	Gns. puls/borg						
	Meter						
	Fart						
	Stigning						
	Gear/roning						
	Minutter						
	Gns. puls/borg						
	Meter						
	Fart						
	Stigning						
	Gear/roning						
Uge 10		Styrketræning					
Dato	Antal	Benpres nr.:2	Nr.:	Nr.:	Nr.:	Kg.	
	3x10	kg	kg	kg	kg		I alt
	3x10	kg	kg	kg	kg		I alt

Træningsdagbog for træning i Ballerup Fysioterapi & TræningsCenter

Uge 11		Konditionstræning: distance/tid					
Dato		Gangbånd	_____	_____	_____	_____	I alt
	Minutter						
	Gns. puls/borg						
	Meter						
	Fart						
	Stigning						
	Gear/roning						
	Minutter						
	Gns. puls/borg						
	Meter						
	Fart						
	Stigning						
	Gear/roning						
Uge 11		Styrketræning					
Dato	Antal	Benpres nr.:2	Nr.:	Nr.:	Nr.:	Kg.	
	3x10	kg	kg	kg	kg		I alt
	3x10	kg	kg	kg	kg		I alt

Uge 12		Konditionstræning: distance/tid					
Dato		Gangbånd	_____	_____	_____	_____	I alt
	Minutter						
	Gns. puls/borg						
	Meter						
	Fart						
	Stigning						
	Gear/roning						
	Minutter						
	Gns. puls/borg						
	Meter						
	Fart						
	Stigning						
	Gear/roning						
Uge 12		Styrketræning					
Dato	Antal	Benpres nr.:2	Nr.:	Nr.:	Nr.:	Kg.	
	3x10	kg	kg	kg	kg		I alt
	3x10	kg	kg	kg	kg		I alt

Træningsdagbog for træning i Ballerup Fysioterapi & TræningsCenter

Uge 13		Konditionstræning: distance/tid					
Dato		Gangbånd	_____	_____	_____	_____	I alt
	Minutter						
	Gns. puls/borg						
	Meter						
	Fart						
	Stigning						
	Gear/roning						
	Minutter						
	Gns. puls/borg						
	Meter						
	Fart						
	Stigning						
	Gear/roning						
Uge 13		Styrketræning					
Dato	Antal	Benpres nr.:2	Nr.:	Nr.:	Nr.:	Kg.	
	3x10	kg	kg	kg	kg		I alt
	3x10	kg	kg	kg	kg		I alt

Uge 14		Konditionstræning: distance/tid					
Dato		Gangbånd	_____	_____	_____	_____	I alt
	Minutter						
	Gns. puls/borg						
	Meter						
	Fart						
	Stigning						
	Gear/roning						
	Minutter						
	Gns. puls/borg						
	Meter						
	Fart						
	Stigning						
	Gear/roning						
Uge 14		Styrketræning					
Dato	Antal	Benpres nr.:2	Nr.:	Nr.:	Nr.:	Kg.	
	3x10	kg	kg	kg	kg		I alt
	3x10	kg	kg	kg	kg		I alt

Træningsdagbog for træning i Ballerup Fysioterapi & TræningsCenter

Uge 11		Konditionstræning: distance/tid					
Dato		Gangbånd	_____	_____	_____	_____	I alt
	Minutter						
	Gns. puls/borg						
	Meter						
	Fart						
	Stigning						
	Gear/roning						
	Minutter						
	Gns. puls/borg						
	Meter						
	Fart						
	Stigning						
	Gear/roning						
Uge 11		Styrketræning					
Dato	Antal	Benpres nr.:2	Nr.:	Nr.:	Nr.:	Kg.	
	3x10	kg	kg	kg	kg		I alt
	3x10	kg	kg	kg	kg		I alt

Uge 12		Konditionstræning: distance/tid					
Dato		Gangbånd	_____	_____	_____	_____	I alt
	Minutter						
	Gns. puls/borg						
	Meter						
	Fart						
	Stigning						
	Gear/roning						
	Minutter						
	Gns. puls/borg						
	Meter						
	Fart						
	Stigning						
	Gear/roning						
Uge 12		Styrketræning					
Dato	Antal	Benpres nr.:2	Nr.:	Nr.:	Nr.:	Kg.	
	3x10	kg	kg	kg	kg		I alt
	3x10	kg	kg	kg	kg		I alt

Træningsdagbog for træning i Ballerup Fysioterapi & TræningsCenter

		Arbejdspuls:																			
		Den relative arbejdsbelastning(%) i forhold til alder og arbejds-puls																			
Alder	100	105	110	115	120	125	130	135	140	145	150	155	160	165	170	175	180	185	190	195	200
15	22	26	30	33	37	41	44	48	52	56	59	63	67	70	74	78	81	85	89	93	96
20	23	27	31	35	38	42	46	50	54	58	62	65	69	73	77	81	85	88	92	96	100
25	24	28	32	36	40	44	48	52	56	60	64	68	72	76	80	84	88	92	96	100	104
30	25	29	33	37	42	46	50	54	58	63	67	71	75	79	83	88	92	96	100	104	108
35	26	30	35	39	43	48	52	57	61	65	70	74	78	83	87	91	96	100	104	109	113
40	27	32	36	41	45	50	55	59	64	68	73	77	82	86	91	95	100	105	109	114	118
45	29	33	38	43	48	52	57	62	67	71	76	81	86	90	95	100	105	110	114	119	124
50	30	35	40	45	50	55	60	65	70	75	80	85	90	95	100	105	110	115	120	125	130
55	32	37	42	47	53	58	63	68	74	79	84	89	95	100	105	111	116	121	126	132	137
60	33	39	44	50	56	61	67	72	78	83	89	94	100	106	111	117	122	128	133	139	144
65	35	41	47	53	59	65	71	76	82	88	94	100	106	112	118	124	129	135	141	147	153
70	38	44	50	56	63	69	75	81	88	94	100	106	113	119	125	131	138	144	150	156	163
75	40	47	53	60	67	73	80	87	93	100	107	113	120	127	133	140	147	153	160	167	173
80	43	50	57	64	71	79	86	93	100	107	114	121	129	136	143	150	157	164	171	179	186
85	46	54	62	69	77	85	92	100	108	115	123	131	138	146	154	162	169	177	185	192	200
90	50	58	67	75	83	92	100	108	117	125	133	142	150	158	167	175	183	192	200	208	217

I beregningen er regnet med en hvilepuls på 70 samt en max puls på 220 – alder!

Hvordan føles det, når du er fysisk aktiv? (Borg-skala)

Borgtrin	Oplevelse	Træningseffekt
6	Hvile	Ingen
7	Det føles meget let Svært at mærke forskel på niveauerne	Opvarmning/ nedvarmning
8		
9		
10		
11	Du kan mærke at du træner – men det er slet ikke hårdt	Sundhedseffekt – men kræver lang tid
12		
13		
14	Snakkegrænsen Du kan snakke, men sætninger bliver afbrudt af åndedrag	Kondition og sundhed for de fleste
15		
16	Hyperventilation Du puster kraftigt og kan kun svare med enkelte ord	Effektiv kondition – men hård træning
17		
18	Udmattelse Få minutter eller sekunder til at du må stoppe	Præstations- og sprintevne
19		
20		

Borg-skalaen bruges til at styre intensiteten ud fra, hvor anstrengende man selv oplever træningen. De fleste mennesker bør forsøge at nå mindst 20 minutter på Borg 14–15 to til tre gange pr. uge.

