

FRAME RUNNING

tre hjul, der forandrer liv



Tina Udemark Pasgaard
Fysioterapeut, Ph.d studerende
Klinisk Institut, SDU
pasgaard@health.sdu.dk



Helle Mätzke Rasmussen
Fysioterapeut, Ph.d.
Tværsektorielt Forskningscenter
Region Syddanmark og
Forskningsenheden for Almen Praksis, SDU.
helle.matzke.rasmussen@rsyd.dk

Forestil dig et barn, der længes efter at få pulsen op og opleve bevægelse – som når de økologiske køer bliver lukket på græs om foråret. Et barn, der gerne vil være med dér, hvor bevægelse er muligt, men samtidigt har svært ved at løbe eller bevæge sig uden støtte. Mange idrætsaktiviteter kræver løb, hop, hurtige retnings-skift eller selvstændig gangfunktion, hvilket gør dem utilgængelige for børn med betydelige motoriske begrænsninger.

For mange børn med funktionsnedsættelser er fysisk aktivitet derfor forbundet med betydelige barrierer: specialudstyr, hjælp til transport og symptomer som smerte og udtrætning. Når mulighederne for bevægelse er få, bliver det sjældent

til aktiviteter, der både kan få hjertet til at slå hurtigere og samtidig føles sjove og meningsfulde.

Frame Running kan ændre denne fortælling. Her får børn og unge en reel mulighed for, med støtte og stabilitet fra en trehjulet løberamme, at deltage i fysisk træning, hvor både høj intensitet og deltagelse er realistisk og gennemførlig i praksis. Selv for børn der ellers oplever begrænsninger i deres muligheder for at komme omkring selvstændigt.

Et dansk udviklings- og forskningsprojekt er netop i gang med at afdække, hvordan Frame Running i foreningsregi styrker fysisk funktion, trivsel og livskvalitet og hvordan det bidrager til øget aktivitet i hverdagslivet hos børn og unge med funktionsnedsættelser. Desuden vil projektet afdække hvordan samarbejde mellem kommuner, klubber, skoler og familier kan fremme børn og unges deltagelse i bevægelsesfællesskaber med fokus på Frame Running. I denne artikel kan du læse mere om Frame Running, projektet og ikke mindst, hvordan du kan bruge Frame Running i din fysioterapeutiske praksis.

Hvad er Frame Running?

Frame Running er en disciplin inden for para-atletik, hvor udøveren anvender en trehjulet løberamme med sadde og kropsstøtte. Fremdriften skabes primært ved aktivt benarbejde, mens rammen bidrager med kropsstøtte, stabilitet og retningskontrol. Aktiviteten kan tilpasses individuelt gennem justering af ramme, støttepunkter og træningsindhold. Træningen kan foregå på atletikbane, asfalt eller jævnt under-



lag og kan bestå af korte intervaller, længere ture, leg/baner, tekniske øvelser og små konkurrencer. Det er ofte netop kombinationen af fart, frihed og struktur, der gør aktiviteten attraktiv.

Frame Running-aktiviteter dækker over tilpassede idræts- og bevægelsesaktiviteter, som tager afsæt i deltagernes individuelle forudsætninger og den lokale kontekst. Aktiviteterne har til formål at stimulere både fysisk, psykisk og social udvikling. De spænder fra teknisk og konkurrencepræget træning til legende, kreative og fællesskabsorienterede øvelser.

Aktiviteten kan tilpasses meget bredt og giver plads til forskellige styrker og måder at deltage på. Nogle børn kan udnytte deres funktion i underekstremiteterne til at komme op i høj hastighed, mens andre profiterer af den ekstra støtte og de naturlige pauser, der kan bygges ind i træningen. For nogle ligger glæden i den fysiske træning og følelsen af mestring, mens andre motiveres af sportens energi, konkurrencens spænding og det fællesskab, der opstår, når man er en del af et hold.

Frame Running giver børn med motoriske funktionsnedsættelser mulighed for at deltage i træning med en intensitet, der er tilstrækkelig til at udfordre det kardiorespiratoriske system, og dermed forbedre deres fysiske kapacitet [1]. Dette har potentiale til at forbedre deres aktivitetsudførelse og deltagelse i hverdagen, herunder leg, skoleaktiviteter og fritidsliv. Forskning har vist, at lav fysisk kapacitet kan bidrage til øget udtrætning, begrænset tolerance for fysisk belastning og mindre deltagelse i sociale og fysiske fællesskaber [2, 3, 4].

Frame Running kombinerer flere vigtige ting:

- **Høj puls og konditionstræning** i en aktivitet, som mange børn og unge oplever som legende og meningsfuld.
- **Støtte og stabilitet**, så børn og unge med fysiske funktionsnedsættelser kan bevæge sig og have fornemmelsen af at løbe.
- **En sportslig identitet**, hvor barnet/den unge er en atlet på lige fod med andre idrætsudøvere.

Hvad kan det betyde for børn med funktionsnedsættelse?

Potentialet ved Frame Running kan forstås på flere niveauer i et ICF-perspektiv, herunder kropsfunktion, aktivitet og deltagelse.

Kropsfunktion og fysisk kapacitet

Frame Running kan muliggøre træning med moderat til høj intensitet, hvilket er relevant for udvikling af aerob kapacitet og muskulær udholdenhed. Nogle oplever også, at det bliver lettere at klare hverdagsaktiviteter som skolegang og fritid uden at blive lige så hurtigt udtrættet [1].

Aktivitet og deltagelse

En central styrke ved Frame Running er, at aktiviteten i høj grad kan forankres i foreningsregi og dermed fungere som fritidsaktivitet frem for udelukkende som terapeutisk træning [5]. Det kan understøtte deltagelse gennem regelmæs-



sighed, socialt fællesskab og et tydeligt sportsformat, som for flere børn, og særligt unge, opleves mere meningsfuldt end traditionel fysioterapeutisk træning.

Psykosociale faktorer

Muligheden for hurtig og selvstændig fremadrettet bevægelse kan være forbundet med mestring og øget self-efficacy. For nogle børn kan det understøtte motivation og en sportslig identitet, hvilket potentielt kan have betydning for vedvarende deltagelse og fysisk aktivitetsniveau over tid. Nogle forældre beskriver desuden, at barnet får mere energi og glæde, mens andre beskriver effekten som en ny form for frihed og selvstændighed [5, 6].

FRAME-EX

FRAME-EX er et forskningsprojekt, der undersøger effekten af systematisk Frame Running-træning hos børn og unge mellem 8 og 18 år med fysiske funktionsnedsættelser. Projektets overordnede formål er at generere viden om, hvorvidt og hvordan Frame Running kan bidrage til ændringer i fysisk kapacitet og funktion samt livskvalitet og deltagelse i hverdagen.

FRAME-EX projektet består af flere delelementer – aktuelt gennemføres et forskningsprojekt, der undersøger effekterne af 12 ugers træning sammenlignet med en 12 ugers kontrol periode.

Deltagelse i forskningsprojektet omfatter et forløb, der tilstræber både høj gennemførlighed i en travl hverdag og en træningsmængde, der er tilstrækkelig til at kunne påvirke relevante effektmål. Som deltager i projektet træner man derfor med i en Frame Running forening på lige fod med andre atleter under ledelse af erfarne Frame Running trænere.



Projektet er således tilrettelagt med:

1. en kontrolperiode, hvor deltageren introduceres til Frame Running i foreningsregi og træner med lav intensitet én gang ugentligt.
2. en interventionsperiode, hvor deltageren gennemfører en systematisk og mere intensiv træning minimum to gange ugentligt.

Denne opbygning muliggør sammenligning af ændringer over tid under forskellige træningsbetingelser og kan dermed bidrage til at afklare, i hvilket omfang observerede ændringer kan knyttes til den øgede træningsmængde og -intensitet.

Projektet anvender en række forskellige metoder til at dokumentere funktionsevne før under og efter træningsperioderne. Disse kan ses i tabellen på næste side.

I FRAME-EX projektet tilbydes Frame Running træning i fire atletikforeninger i Danmark; Kolding, Randers, Odense og Frederiksberg. Læs mere på www.frame-ex.dk.



FAQ – Frame Running og FRAME-EX

Kan et barn være med, selvom barnet bruger kørestol?

Ja, absolut. Mange børn, der bruger kørestol, får stor glæde af Frame Running. Det vigtigste er, at barnet kan sidde stabilt i rammen og bruge benene til at skabe fremdrift – og rammen kan tilpasses individuelt, så barnet får de bedste forudsætninger for at komme i gang.

Hvad hvis barnet hurtigt bliver træt?

Træningen kan tilpasses, så barnet får gode oplevelser med bevægelse. Pauser, korte intervaller og gradvis opbygning af intensitet gør det muligt at deltage på egne præmisser – og dagsformen kan altid indgå som en naturlig del af planlægningen.

Hvad indebærer deltagelse i projektet?

Deltagerne får mulighed for et struktureret og målrettet træningsforløb med Frame Running over 24 uger: først en kontrolperiode og derefter en interventionsperiode med 1-2 ugentlige træninger. Undervejs indgår fysiske tests, spørgeskemaer og en periode med aktivitetsmåler, som tilsammen giver et nuanceret billede af barnets udvikling og deltagelse.

Skal man selv have en Frame Runner?

Det er en mulighed at bruge sin egen Frame Runner, hvis man har en. Men det er ikke en forudsætning – alle FRAME-EX foreninger stiller Frame Runnere til rådighed, så alle børn kan deltage på lige vilkår.

Fysioterapeutisk praksis

Frame Running kan være en oplagt træningsmulighed for børn, hvor det ellers kan være udfordrende at finde en aktivitet, der både er tilgængelig, motiverende og giver mulighed for at arbejde med tilstrækkelig intensitet. Det gælder særligt børn, der:

- gerne vil være fysisk aktive, men som har behov for støtte til stabilitet og fremadrettet bevægelse
- har svært ved at få pulsen højt nok op gennem andre aktiviteter
- motiveres af sport, fællesskab, konkurrence og tydelig progression
- profiterer af et træningsformat, der kan indgå som en genkendelig del af deres ugentlige struktur

Som fagperson kan du bidrage ved at identificere børn, hvor Frame Running kan skabe nye muligheder, støtte familien i kontakten til lokale tilbud og indtænke aktiviteten som en del af barnets samlede aktivitetsprofil og deltagelsesmål. FRAME-EX forskningsprojektet bidrager samtidig med ny viden om effekten af Frame Running samt indblik i de rammer, der fremmer implementering og fastholdelse i praksis.

Inspiration til træningsaktiviteter

FRAME-EX har udviklet et træningskoncept og en manual målrettet børn og unge med funktionsnedsættelser. Materialet viser, hvordan Frame Running kan tilpasses individuelt, og hvordan man skaber trygge og motiverende rammer omkring træningen. Manualen giver konkrete redskaber til, hvordan trænere og fagpersoner kan arbejde systematisk med progression, deltagelse og bevægelsesglæde i praksis.

Manualen er udviklet af *trænere til trænere* og giver et solidt afsæt for både nye og erfarne aktører, uanset om Frame Running bruges i skolen, i foreningslivet eller som led i rehabilitering. Den indeholder en praktisk introduktion til udstyret – herunder sikkerhed, indstilling og tilpasning af løberammen – og en overskuelig guide til træningsplanlægning. Øvelserne er organiseret i faser og nøgleelementer, der understøtter arbejdet med kropskontrol, styrke og power, udholdenhed, kondition, reaktionsevne samt hastigheds- og kognitive funktioner.

De tværfaglige og tværsektorielle samarbejder, som FRAME-EX bygger på, giver børnefysioterapeuter et stærkt udgangspunkt for at skabe sammenhængende forløb omkring barnet i tæt dialog med klubber, skoler, kommuner og familier. Samtidig indeholder tilgangen strukturer for testning, progression og systematisk opfølgning – redskaber, der styrker både dokumentation og målrettet evaluering i den kliniske praksis.

LINK til træningsmanual: FRAME – EX

En komplet litteraturliste findes på side 32.

Test	ICF	Referencer
6 minutes Frame Running Test En udholdenhedstest, hvor barnet kører så langt som muligt på en Frame Runner i seks minutter, og som giver et mål for aerob kapacitet og funktionel udholdenhed under Frame Running.	Aktivitet & Deltagelse (d450 gå, d455 bevæge sig omkring), Kroppens funktioner (b455 udholdenhed).	7, 8
1 minute walk test En kort udholdenhedstest, der måler, hvor langt barnet kan gå på ét minut, og giver et hurtigt indblik i funktionel kapacitet og tempo i gangfunktion.	Aktivitet (d450 gang), Kroppens funktioner (b455 udholdenhed).	9, 10
1 minute sit-to-stand test En styrke- og udholdenhedstest, hvor barnet rejser og sætter sig så mange gange som muligt på ét minut; anvendes til at vurdere kraftudvikling i underekstremiteter og funktionel styrke.	Aktivitet (d410 skift af kropstilling), Kroppens funktioner (b730 muskelstyrke).	11
30-meter Frame Running sprint En kortdistancetest, hvor barnet kører 30 meter så hurtigt som muligt på Frame Runner, hvilket giver et mål for hastighed, acceleration og eksplosiv funktion under rammede løbebevægelser.	Aktivitet (d455 bevægelse, hastighed), Kroppens funktioner (b770 gang- og løbefunktioner).	
Aktivitetsmål Objektiv måling af barnets aktivitetsniveau i hverdagen via sensorbaseret data som intensitet, varighed og bevægelsesmønstre; giver et billede af fysisk aktivitet udenfor træningssituationer.	Aktivitet & Deltagelse generelt (d4 mobilitet, d9 livsområder).	12, 13
PEDI-CAT <i>(Pediatric Evaluation of Disability Inventory – Computer Adaptive Test)</i> Et digitalt vurderingsredskab, der måler funktionelle færdigheder, daglige aktiviteter, mobilitet og social/kognitiv deltagelse hos børn; anvendes til at beskrive funktion, udvikling og behov for støtte.	Aktivitet & Deltagelse (d1 læring, d4 mobilitet, d5 egenomsorg, d7 interpersonel interaktion).	14
CAPE <i>(Children's Assessment of Participation and Enjoyment)</i> Et spørgeskema, hvor barnet og familien beskriver deltagelse i fritidsaktiviteter, både hvad barnet gør, og hvordan barnet oplever deltagelsen; belyser aktivitetsmønstre, motivation og deltagelsesniveau.	Deltagelse (d9 livsområder; fritid, fællesskaber).	15
PedSQL <i>(Pediatric Quality of Life Inventory)</i> Et spørgeskema, der måler sundhedsrelateret livskvalitet hos børn inden for fysisk, emotionel, social og skolemæssig funktion; giver et helhedsorienteret perspektiv på trivsel og funktion.	Helbredstilstand & overordnede livsområder (d8, d9) + tværgående relation til funktion og deltagelse.	16
PIADS <i>(Psychosocial Impact of Assistive Devices Scale)</i> – selvrapporteret spørgeskema der måler den <i>psykosociale effekt</i> af et hjælpemiddel/rehabiliteringsteknologi på brugerens hverdag og trivsel.	Aktivitet & Deltagelse (d2 Opgaver og krav, d9 livsområder) + Mentale funktioner (b1)	17, 18