

Josephs Court

MS-UK Centre of Excellence

New Pathways editor Kahn Johnson returns to Josephs Court, MS-UK Centre of Excellence – this time to get to grips with the Thera Trainer.



It is regularly pointed out to me by Chris Freer, centre manager at Josephs Court, that as a man with MS I really should be making use of the state-of-the-art equipment that is right next door to the New Pathways office.

And he's not wrong. And, to be fair, I'm not so busy that I can't spare half an hour to tackle the Thera Trainer – an exercise bike with a difference.

The Thera-Trainer can be used as both a leg and/or upper body exerciser. It can be used for passive exercise (whereby the user's limbs are moved by the machine), as well as active exercise where the user provides the power. Attached to the top of the Thera Trainer is a screen, which displays how much strength each leg (or arm) is exerting. This allows you to take a bit more control over what your body and brain is doing, as you can start to tell the necessary bits of the brain what to do.

The Thera Trainer also has the advantage of knowing how much strength you are able to exert through your legs or arms, and compensates accordingly.

This allows you to actually compete with someone on a connected Thera Bike (JC has two, and when they are

connected, it's a LOT of fun) on equal terms on a big TV. I'd almost call it a level playing field, but they're not in a field.

Chris, of course, can explain this better than me: "There are several programmes available that introduce an element of fun into the exercise with visual stimulation.

"These programs are designed to use both cognitive and physical ability. During the program the display screen shows the level of activity between left and right.

"At the end of the session we are able to see the level of activity, the watts of power produced and distance travelled.

"We are trialling an interactive on-screen game for the manufacturer where up to four bikes can be connected and riders are able to compete against each other. This programme is called 'group therapy' and we have found adding this competitive element has improved the clients' performance."

The bike is fantastic at exercising muscles that aren't receiving proper signals (my leg was having an off day when I tried it) and helping the brain to remember how to focus.

Obviously, the Thera Trainer alone is not enough – there are other exercises you can do, and you'll have to put a lot of work in to try and maintain the benefits.

To find out more, contact Josephs Court on (01206) 867222.

Riding like the wind

So the sun was shining, sort of, the crowds had gathered, and the people of Josephs Court were saddled up for their newest challenge – cycling 100 miles in a day.

Taking it in turns on the Medicotech Theratrainer, more than 20 MSers – including our very own editor, and Information And Advice advisor Sarah Baxter – finished the day completing an incredible 200 miles.

Centre assistant Vicky Timmins said: "The whole place was buzzing all day – family and friends all came down to show support and cheer people on. It

really was a great day!"

Centre manager Chris Freer said: "We've far exceeded our targets, which is just amazing.

"It goes to show that living with MS is no barrier.

"We can all achieve whatever we put our minds to!"

To find out more about the facilities at Josephs Court – and future fundraising events – call us on (01206) 867222.

Josephs Court MS Kompetenzzentrum in England

„New Pathways“ Herausgeber Kahn Johnson kehrt zurück ins MS Kompetenzzentrum Josephs Court – dieses Mal um dem THERA-Trainer auf die Spur zu kommen.

Chris Freer, Direktor in Josephs Court, weist mich regelmäßig darauf hin, wie wichtig es für mich als Mann mit MS-Erkrankung ist, die neueste Technik in Anspruch zu nehmen, die direkt neben dem New Pathways Büro verfügbar ist.

Und er hat Recht. Um ehrlich zu sein, bin ich nicht so beschäftigt, dass es mir unmöglich wäre eine halbe Stunde Zeit zu erübrigen um den THERA-Trainer in Angriff zu nehmen – ein Fahrradtrainer der anderen Art.

Der THERA-Trainer kann sowohl als Bein- und/oder Armtrainer genutzt werden. Er kann für passives Training (wo die Gliedmaßen des Nutzers vom Gerät bewegt werden) und aktives Training, bei dem der Nutzer selbst die Kraft einbringt, genutzt werden. Oben am Gerät ist ein Display angebracht, welches anzeigt wie viel Kraft jedes Bein (oder Arm) ausübt. Dies erlaubt euch etwas mehr Kontrolle auszuüben über das, was euer Körper und Gehirn gerade tut, da ihr den benötigten Teilen im Gehirn sagen könnt, was sie tun sollen.

Der THERA-Trainer hat außerdem den Vorteil zu wissen, wie viel Kraft ihr über eure Beine oder Arme einsetzen könnt bzw. diese entsprechend ausgleichen kann. Das ermöglicht euch auf einem großen Bildschirm und auf Augenhöhe gegen jemanden anzutreten, der mit einem zweiten THERA-Trainer mit euch verbunden ist (JC hat zwei, und wenn diese verbunden sind, ist es wirklich eine Menge Spaß).

Natürlich kann Chris dies viel besser erklären als ich: „Es gibt mehrere Programme, die Spaß und einen visuellen in die Übungen integrieren. Diese Programme sind darauf ausgelegt, sowohl die kognitive, als auch die körperliche Fähigkeit zu nutzen. Während des Programms zeigt der Bildschirm das Aktivitätslevel zwischen linker und rechter Seite. Am Ende der Einheit

können wir das Aktivitätslevel sehen, die erbrachte Leistung in Watt und die zurückgelegte Strecke. Wir testen ein interaktives Bildschirmspiel für den Hersteller, wo bis zu 4 Trainer verbunden werden können und die Nutzer gegeneinander antreten können. Dieses Programm nennt sich „Gruppentherapie“ und wir finden diese Art von Wettbewerb hat die Leistung der Nutzer verbessert.“

Der Trainer ist fantastisch dafür geeignet die Muskeln zu trainieren, die keine exakten Signale erhalten (meine Beine hatten an diesem Tag frei, als ich es getestet habe) und hilft dem Gehirn dabei, sich daran zu erinnern wie man fokussiert. Natürlich ist der THERA-Trainer allein nicht genug – es gibt andere Übungen, die ihr machen könnt und ihr müsst eine Menge Arbeit investieren um den Nutzen zu erhalten.

Fahren wie der Wind.

Die Sonne schien, die Menge hatte sich versammelt und die Leute von Josephs Court waren für ihre neueste Herausforderung gerüstet – 100 Meilen an einem Tag zurück zu legen.

Über 20 MS-Patienten wechselten sich an den THERA-Trainern von Medicotech ab – darunter unser eigener Herausgeber und die Beauftragte für Informationen Sarah Baxter – und beendeten den Tag mit unglaublichen 200 Meilen.

Vicky Timmens, Assistentin im Zentrum, sagte: „Die Einrichtung summt den ganzen Tag – Familien und Freunde kamen alle vorbei um zu unterstützen und die Leute anzufeuern. Es war wirklich ein großartiger Tag!“

Chris Freer, Direktor des Zentrums, sagte: „Wir haben unsere Ziele mehr als erreicht. Das ist unglaublich. Dies zeigt, dass ein Leben mit MS keine Einschränkung ist. Wir können alle erreichen, was wir uns vornehmen!“