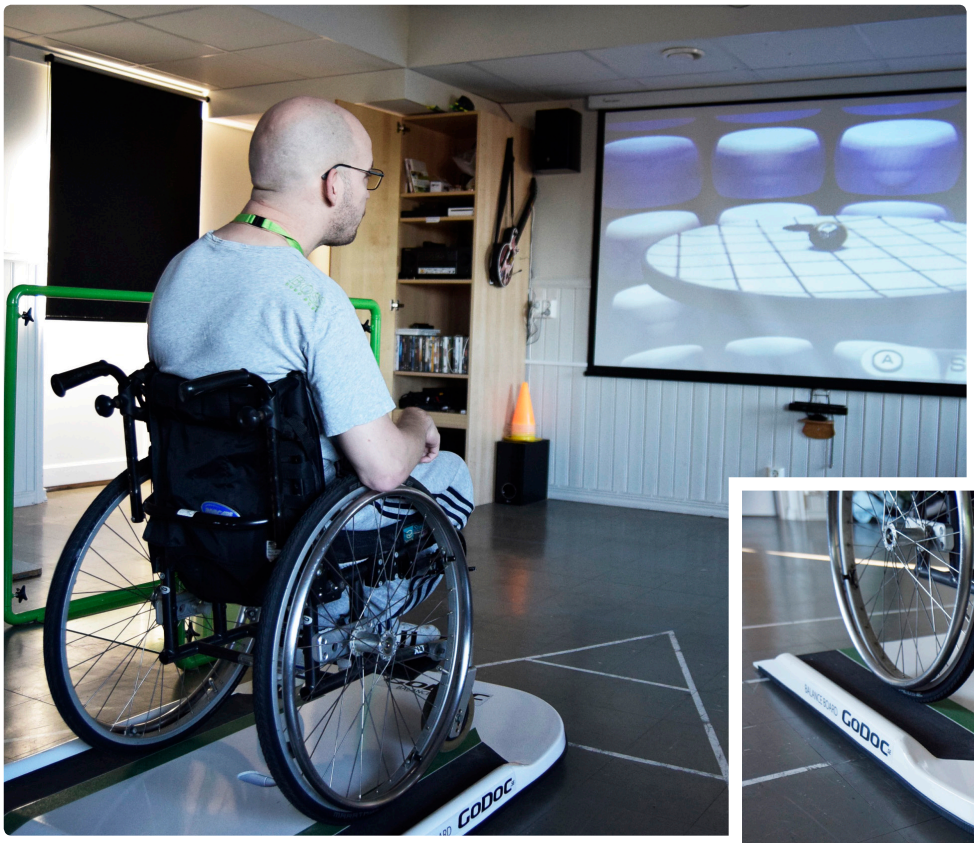
lustfylld träning

som ger resultat

Så kan en spelkonsoll och en balansbräda ge en extra kick i träningen för gästerna på Rehabcenter Treklöverhemmet i Ljungsskile.

Foto: Liselott Jönsson



Ett av spelen går ut på att balansera och styra en kula ner i ett hål. Känsligheten ställs in för att passa den som spelar. Om gästen har mer behov av att träna ena sidan ställer man helt enkelt stolen lite mer åt motsatt sida så det krävs mer rörelse för att ge utslag.

Robert Kindberg susar ner för slalombacken. Han tar port efter port och sladdar till slut in i mål. Det blir en riktigt bra tid, en av dagens bästa! Men vi befinner oss inte i fjällen och Robert står inte på ett par slalomskidor. Han sitter i sin rullstol och har precis avslutat ett träningspass med hjälp av ett tv-spel och en specialbyggd balansbräda, en GoDoc. Passen är en del i Roberts träningsupplägg på Rehabcenter Treklöverhemmet. Programmet innehåller bland annat finmotoriska övningar och bassängträning. Men balansplattan är favoriten.

– Man märker inte att man faktiskt tränar när man spelar för det är ju så kul. Men det gäller att inte köra för länge, då får man nästan ont, skrattar Robert som till vardags arbetar på DHR, (Delaktighet, Handlingskraft, Rörelsefrihet) i Göteborg.

Robert är inne på sluttampen av sin intensiv-rehab och i nästan fyra veckor har han varit här på Rehabcenter Treklöverhemmet i Ljungskile. Verksamheten ligger vackert uppe på en höjd med storslagen utsikt över havet. Sören Albertsson jobbar som Fritidsledare och är mannen bakom GoDoc.

– Basen består av en balansplatta till ett vanligt Nintendo Wii, berättar Sören. Det är egentligen inget unikt att använda en sådan i olika former av rehabträning. Skillnaden är att vi har två tillbehör som gör att alla våra gäster kan träna på lika villkor, oavsett förutsättningar.

Sören lyfter bort tillbehöret som Robert använt och Sörens namne, gästen Sören Restin, kliver upp på balansplattan med en specialkonstruerad grön stå-ställning som stöd. Han fick en stroke 2015 och är på Rehabcenter Treklöverhemmet för första gången. Trots att det bara är andra gången Sören Restin står på plattan har han full koll på hur han ska styra spelet.

– Det är en av spelets stora styrkor, att det är så intuitivt och enkelt att lära sig. Sen går det också snabbt att byta mellan stå-ställning och rullstols-brädan, säger Sören Albertsson

Sören började på Treklöverhemmet av en slump 2012. En gammal flickvän frågade om han var intresserad av att komma och jobba extra. Extraknäcket förlängdes och karriären som inleddes som personlig assistent övergick till fritidsledare. Och uppfinnarjocke. För Sören kan absolut inte släppa en bra idé. När han såg hur balansplattan användes i träningen slog det honom att även om den var bra, var det trots allt bara ett fåtal av gästerna som kunde nyttja den. Det var så idén till den gröna stå-ställningen föddes.

Och ställningen gjorde visserligen att fler gäster kunde spela. Men det fanns ju fortfarande en grupp som var exkluderad. De gäster som sitter i rullstol, eller ”rulle”, som Sören säger.

– Vi har lyckats åka till månen och skicka en robot till mars. Så länge det inte är värre än så går det att lösa, sa Sören och gick tillbaka till uppfinnarverkstaden.

Han testade att lägga en större plywoodskiva rakt på balansplattan, klev upp och till sin förvåning märkte han att det faktiskt fungerade att spela. Efter lite justeringar fick också gästerna i rullstol testa och ja, det blev succé.

– Mina kollegor tycke att vi absolut skulle ha med plattan till Hjultorget, en hjälpmedelsmässa i Stockholm. Men jag var tveksam på om vi verkligen kunde visa upp det där hemmasnickrade åbäket. Så jag låste in mig i verkstaden och 24 tim-

Sören Restin, kliver upp på balansplattan med stå-ställningen som stöd. Trots att det bara är andra gången Sören spelar har han full koll.

mar senare hade jag en platta jag kunde med att visa upp.

Plattan blev mässans magnet och året därpå visades den också upp på mässan Leva & Fungera i Göteborg. Sören minns särskilt en 12-årig pojke som bara hade lite rörlighet i nacken.

– Jag kom på att man kan ställa in känsligheten på plattan genom att modifiera vikten. Pojken kunde sedan styra spelet med sina små huvudrörelser, säger Sören som minns att han fick gåshud.

Idag används plattan flitigt i det dagliga arbetet och när vi avslutar intervjun kommer en ny grupp strax att introduceras för den lustfyllda och effektiva träningsformen. Sören är lika entusiastisk inför varje introduktion och frågan är vad som blir nästa innovation från Treklöverhemmets egna uppfinnarjocke. ●

Hur får man hjälp?

Rehabcenter Treklöverhemmet erbjuder intensiv rehabträning för personer med neurologiska diagnoser som till exempel MS, stroke och ryggmärgsskador. Verksamheten har avtal med Region Halland, Region Stockholm och Västra Götalandsregionen. Om du bor i ett landsting som inte kan ge dig rehabilitering, så kan du få åka till oss genom att åberopa ett annat landstingsavtal, det så kallade riksavtalet.

Läs mer på: www.brackediakoni.se/trekloverhemmet
www.godoc.se

Namn: Sören Albertsson
Gör: Fritidsledare på Rehabcenter Treklöverhemmet
Gillar: Segling, teater, problemlösning
År på Bräcke diakoni: 6 år

Idag är Sören, jämte uppdraget som fritidsledare på Treklöverhemmet, delägare i det företag som tillverkar och säljer GoDoc. Det märks att han brinner och tror på sin produkt och vill att fler ska få möjlighet att träna. Nyligen har Neuroförbundet Trollhättan-Vänersborg köpt in en egen balansplatta.

– Vi är så glada att kunna erbjuda våra medlemmar denna möjlighet. Vi hoppas såklart att det blir en naturlig plats för människor att mötas, oavsett om man sitter i rullstol och har en diagnos eller inte, säger Malena Wenerklang, sekreterare.

Har forskningen på sin sida

Ann Sörbo är överläkare och specialist inom rehabiliteringsmedicin tillika konsultläkare på Rehabcenter Treklöverhemmet. Hon menar att hjärnforskningen visar att det finns två komponenter som gör rehabträning extra effektiv.

– Att träningen är rolig och att det sker i ett socialt sammanhang är två saker som visat sig vara av stor betydelse, menar Ann. Och träningen på balansplattan uppfyller absolut båda kriterierna.