

Kørestol og fysisk træning

At være kørestolsbruger er gift for kroppen. Det var vi klar over fra den første dag for mange år siden, da Thomas til sidst måtte bruge kørestol pga. Spastisk Cerebral Parese.

30.05.2022

Siden den dag har Thomas fået ugentligt styrketræning i redskaber i motionsrummet på Sølund og afspændingsøvelser med fysioterapeut, gåture med en May-Walker og ture på gåben sammen med mig, når Thomas er hjemme. I Hus40 sørger personalet for daglige træningsøvelser. Det samme herhjemme, når Thomas er hjemme.



I lang tid funderede jeg over, hvordan træningen i Hus40 og herhjemme kunne udføres i mere faste rammer og gøres mere effektivt med puls- og styrketræning i korte intervaller i løbet af dagen og, som Thomas delvist kunne udføre selv.

Thomas har stadigvæk sin begrænsede gangfunktion i behold (kan sagtens gå en kilometers penge), men Thomas har en dårlig balance, så Thomas' muligheder for at udføre forskellige træningsøvelser uden støtte var begrænsede. Øvelser på en fitness-måtte er heller ikke rigtig en mulighed.

En dag slog det mig, at måske en ribbe kunne være svaret. Ribben kunne så være det faste sted for daglige træningsøvelser, og en ribbe var god at holde fast i, og Thomas kunne således selv træne oprejst. Så jeg gik igang med at finde egnede øvelser, som kunne udføres i ribbe med de begrænsninger, som gælder for Thomas.

Jeg fandt omsider nogle øvelser, som jeg snakkede med Thomas' fysioterapeut om, kunne være egnede til Thomas. I december 2019 købte jeg så en ribbe hos Harald Nyborg for 550 kr., som jeg monterede på Thomas' værelse hjemme hos os.

Thomas er meget hjemme, så de næste par måneder kørte vi programmet igennem, når han var hjemme i weekender, og snart fik vi indkørt det rigtige program, som passede til Thomas. En vigtig ting er, at Thomas under træningen i ribben kan stå på sine ben!



Ribben skulle snart vise sig, at være en ekstra rigtig god idé! For i marts 2020 lukkede Sølund og Hus40 nemlig pga. Corona, og efter 14 dage i isolation tog vi Thomas hjem, og Thomas vendte først tilbage 2 1/2 måned senere. Så i de måneder kunne vi køre næsten fuld træning med Thomas i ribben, elastikøvelser, boldkast og ture på gåben.



Kort tid efter hjemkomst til Hus40 fik jeg serviceafdelingen til at montere en ribbe lige udenfor Thomas' dør i Hus40. Personalet var nemlig straks med på idéen, og i samarbejde med personalet fik vi ribbetræningen startet op i Hus40. Elastiktræning og boldkast havde allerede været daglig rutine for Thomas. Jeg fik beskrevet alle øvelser med vejledning og fotos/videos, så alle ansatte var bekendte med dem.

I september monterede Caféen også en ribbe, så Thomas også kunne træne, når han er der om dagen. Thomas går regelmæssigt i en May-Walker i Caféen.

Træningsprogrammet i ribben fordeler sig med 3 sæt (morgen, før frokost og sidst på eftermiddagen) og tager 5 minutter pr. sæt. De øvrige øvelser foregår om eftermiddagen i Hus40. Dertil øvelser med fysioterapeuten 2 x om ugen.



Fysisk træning har været en naturlig del af Thomas' hverdag i mange år, og der er, så at sige aldrig vrøvl eller "det gider jeg ikke" fra Thomas.

Hvad får Thomas så ud af at træne?

Én ting er sikkert. At være bundet til en kørestol er gift for kroppen, og kroppen ville forfalde.

Fysisk træning er selvfølgelig lige så sundt for Thomas som for alle os andre. Pulstræning giver endorfiner og et bedre humør, en god forbrænding og kondition. God udholdenhed. Kroppen får en god muskelmasse. Organerne i kroppen fungerer bedre. Godt for blodtrykket. Kroppen bliver brugt og dermed bedre søvn om natten. Undgår overvægt og dermed Diabetes2 og andre livsstilssygdomme. I det hele taget giver daglig træning et større velvære og velbefindende og måske færre sygedage. Thomas er ihverfald meget sjældent syg.

Thomas bevarer sin gode fysiske styrke, og kan stadigvæk selv flytte sig fra/til kørestol til toilet og seng, og gå en god tur på egne ben.



Fysisk træning menes også at kunne mindske risikoen for demens og bevare de kognitive funktioner, hvis man skal tro på forskningen, men det er jo en helt anden sag.

Og så en vigtig ting; Træningen skal gerne foregå i højt humør, så træningen i sig selv er en fornøjelse!

Når jeg skriver om vores erfaring med træning af Thomas, så er det fordi jeg forestiller mig, at andre kørestolsbrugere og måske andre beboere på Sølund kunne have lige så stor glæde af at træne dagligt eller ihverfald regelmæssigt.

Derfor tænker jeg, om det måske kunne være en god idé, at etablere et "trænings-spot" i husene på Sølund, hvor der er interesse for det? Et sådan trænings-spot kunne bestå af en ribbe, elastik med håndtag, bold og måske en fitness-måtte. Så kan kørestolsbrugere og andre beboere lave deres egne træningsøvelser alene eller sammen med personale i husene, og måske få samme udbytte som Thomas?

Det vil kun koste få tusinde kroner at etablere et trænings-spot.

En anden sidegevinst med ribben: Når Thomas skal have en jakke på, står han oprejst og holder fast i ribben. Så er det lettere for ham at stikke armene i jakkens ærmer, og jakken sidder også bedre, når han bagefter sætter sig i kørestolen. Samme procedure når jakken skal af.

Håber at nogen har fundet inspiration i at læse om Thomas' træning.



Og så vil jeg lige benytte lejligheden til at sige rigtig mange tak til personalet i Hus40 og Caféen for deres træning af Thomas. Jeg ved, at flere ansatte også træner lidt med, når Thomas er igang i ribben - og det skader da ikke.

Mange hilsner
Leif Johannsen
Far til Thomas Hus40