

Dans hjälper rullstolsburna

Med hjälp av afrikansk dans kan ryggmärgsskadade i rullstol få bättre kroppskänedom, få i gång blodcirkulationen och förbättra koordinationen.

Kebba Sonko är ett bevis på att dans kan vara ett sätt att rehabilitera sig efter en skada. Själv blev han ryggmärgsskadad efter en operation och hamnade i rullstol. Numera är han uppe och går, men helt återställd blir han aldrig. Nu håller han danskurser för andra som sitter i rullstol.

Musiker och lärare

– Innan jag blev skadad var jag musiker och lärare i afrikansk dans, säger han. Jag dansade fem timmar om dagen, fem dagar i veckan. Efter min skada var det jag lärt mig av dansen ett sätt för mig att komma i gång igen.

I sjuksängen tränade han på egen hand. De kroppsdelar han kunde röra, händer och ben, fick sig en genomkörare flera gånger om dagen. Träningen gjorde att

Kebba Sonko kom upp ur sängen tidigare än läkarna förutspått.

– Det är en glädje att kunna dela mina erfarenheter med andra, säger han.

Bland annat håller han kurser för ryggmärgsskadade på Bosön i Stockholm. På åtta lektioner lär man sig att lösgöra muskulaturen och öva upp sin kroppskänedom. I dansen ingår att man också använder sig av trummor.

Sätt att komma i gång

– Jag jobbar med de funktioner som den skadade har kvar, säger Kebba Sonko. På så sätt passar dansen för alla. Framför allt är det viktigt att få i gång cirkulationen efter en skada och då är dansen ett väldigt bra sätt att komma i gång igen.

När man studerat motionens betydelse för rullstolsburna har man sett att det även förbättrar sömnen, får magen att fungera bättre, minskar risken för hjärtsjukdomar och stela leder.

VIVVI TOIKKANEN



Instruktören Kirsi Kakulinen och Kebba Sonko dansar afrikanskt.

Motion möjlig med TV-spel

På universitetet i Pittsburg i USA har forskare tagit fram ett interaktivt dataprogram speciellt för rullstolsburna. Tanken är att få dem att motionera mer. Träningen sker med hjälp av TV-spel.

Programmet, "Gamewheels", gör det möjligt för rullstolsburna att spela spel samtidigt som de får fysisk träning. Genom att koppla rullstolen till en dator och vidare till spelet kan man styra det genom att trycka en viss kroppsdel mot en sensorplatta. Genom trycket kan man öka eller minska

hastigheten i exempelvis ett rallyspel. Rullstolen kan också utrustas med särskilda hjul kopplade till datorn. Genom att rulla stolen framåt eller bakåt styr man spelet. Undersökningen visar att de rullstolsburna som spelar spelet ökar sin förbränning. Syresättningen av blodet ökar också. 86 procent av dem som fick prova "Gamewheels" trodde att de skulle känna sig mer motiverade att träna om de hade tillgång till metoden hemma. Mer information finns på <http://shrs.upmc.edu>.

VIVVI TOIKKANEN