



# Vasaloppet, släng dig i väggen!

Årets upplaga av kursen Aktiv Rullstol – Aktivt Liv hölls på ett soligt och varmt Bosön i september. Stämningen bland arbetsterapeuter och fysioterapeuter var hög och envisheten stor på att lyckas med de utmaningar som ledarna John Högberg, Pierre Samuelsson och Martin Jakobsson gav. En av de lyriska deltagarna är fysioterapeuten Karin Malmberg från Falun.

Text & Foto: **Yvonne Svensson**

**V**asaloppet släng dig i väggen! Oj oj oj! Att åka rullstol i elljusspåret är en av de största utmaningar jag har gjort. Och då har jag kört Vasaloppet flera gånger, säger dalkullan

Karin och fortsätter:

– Övrigt nog har jag aldrig varit så trött i armarna som efter den lilla turen i terrängen. Mjölksyran var inte att leka med och då är jag ändå ganska vältränad. Man använder förstås armmuskulerna på ett annat sätt än vad man är van vid.

**KARIN HAR ÅKT RULLSTOL FÖRUT**, på sin arbetsplats, ger-rehabkliniken på Falu lasarett där länets ryggmärgsskadade vårdas.

– Då har det varit med de ryggmärgsskadade på rullstolsträningarna i våra kulvertar under sjukhuset. Det jag nu förstår är att jag

inte riktigt visste vad jag lärde ut, för jag förstod egentligen inte helt vad det handlar om. Inte förrän nu när jag själv provade fullt ut.

– Jag har bara vetat att man självklart måste kunna balansera på bakhjulen och förstått att man ska luta sig framåt/bakåt i vissa lägen. Det är första gången jag provar på detta sätt, att nöta och nöta tills det sitter i kroppen. Så klart att jag av personer med ryggmärgsskador tidigare har fått höra hur man gör. Skillnaden är att jag nu fick informationen genom alla sinnen. Och det är det som är så himla viktigt känner jag, att få uppleva det i kroppen.

Karin kände till ganska mycket om RG redan före kursen.

– Vi har ett samarbete med RG-Dalarna. De gör uppsök, har kvällsträning och föreläser hos oss på Falu lasarett och vid varje tillfälle deltar någon av oss i personalen från öppenvården.

Flera av Karins arbetskamrater som är arbetsterapeuter och några fysioterapeuter har gått kursen hos RG.

– Alla har talat otroligt gott om den. När jag började jobba där för nio år sedan så hade jag det på min önskelista, att gå er kurs.

Nio år är en lång väntan.

– Det är av flera orsaker. En orsak var att kursen låg på sommaren och då jobbade antingen jag för att någon annan skulle ha semester eller så hade jag semester. Annars hade jag säkert gått kursen tidigare.

Det var främst den praktiska biten som lockade Karin.

– Att man får göra allt själv från början till slut. Från inställningar på rullstolen till att köra den. Min upplevelse av kursen var bättre än vad jag hade förväntat mig.

**PÅ KARINS ARBETSPLATS** har fysioterapeuterna knapp erfarenhet av att ställa in och meka med rullstolar.

– Det var superviktigt att få göra och nu har jag förhoppningsvis lärt mig. Tidigare var jag rädd för att meka och undvek det därför. ➡





Det var arbetsterapeuternas bit, tänkte jag. Nu kan även jag meka och det känns bra, riktigt bra.

Det som gjorde störst inverkan på Karin var erfarenheten av att uppleva samhället från en rullstol.

– Att få uppleva hur otroligt dåligt det är anpassat på många ställen, som i Gamla stan och hur man i stadsmiljö kommer uppför trottoarkanter.

– Något jag bär med mig, när vi instruerar patienterna i att köra rullstol, är att jag nu vet hur svårt det faktiskt är. Och då har jag fungerande muskler och kan stabilisera mig i rullstolen, jämfört med patienterna som har ned-satt eller ingen bålstyrka och bålstabilitet.

Karin tycker att hon har fått insikt i hur viktigt det är att rullstolen är individanpassad och rätt balanserad för att få ett optimalt användande av rullstolen.

– Det kände jag inte riktigt till förut.

Hon har också fått en annan inställning till att sitta i rullstol och till rullstolsanvändare.

– Som nu på kursen. Jag fick en djupare förståelse för det faktum att de sitter där jämt och kan inte annat. Jag träffar dem bara på jobbet. Men de lever ju så här dygnet runt. Nu när vi har suttit i rullstolen i tre dagar i sträck här så har jag fått en annan uppfattning om hur det kan vara.

Karin tror att hon har blivit mer ödmjuk och förstående och hon är imponerad över hur de har lärt sig hantera rullstolen.

– Därmed har jag fått större förståelse för att det tar lång tid att lära sig. I mina behandlingar trodde jag att det skulle ske snabbare. Men det är kanske mig inte lätt! ♦

#### **Aktiv rullstol – Aktivt liv**

Innehåll: Grundläggande teoretiska kunskaper och anpassningar av manuell rullstol. Praktiska övningar som förflyttningsteknik, trapp-, terräng- och stadskörning.

Deltagare: Alla som i sin yrkesroll arbetar nära rullstolsanvändare.

Nästa kurstillfälle Mars 2017.

Kostnad för kurs, mat & logi:

6 500 kronor (kursavgift inkl mat utan boende 4500 kr)

Mer information: [www.rgaktivrehab.se](http://www.rgaktivrehab.se)