



Aikidoträning – en väg tillbaka från stroke

25 000 – 30 000 drabbas årligen av stroke och lever med kvarstående och många gånger livslånga funktionshinder. På Iyasaka Aikidoklubb på söder får strokepatienter hjälp med sin rehabilitering – både den fysiska och mentala.

Att idrott har en hälsosam inverkan och i många fall höjer livskvalitén är ingen nyhet, inte heller aikidopassen på Iyasaka Aikidoklubb för strokepatienter är nytt under himlen. Föreningen har haft sin verksamhet igång sedan 1981 och passen för strokepatienter i ett tiotal år. Under onsdagens pass hade jag förmånen att få ta del av deltagarnas vardag och på nära håll möta den beslutsamhet, gemenskap och glädje som sprids i lokalerna under rehabiliteringsträningen. Ett rehabiliteringskoncept som bygger på idrottens grundstenar – att utmana sin fysiska och mentala styrka tillsammans, där nyckelordet är tillsammans. Att kunna stötta och peppa varandra att göra framsteg, att hålla motivationen uppe och att hålla hoppets låga tänd – det är idrott i dess främsta form.

Urban Aldenklint driver träningspassen i Iyasakas lokaler på Tavastgatan 26B, med en färgstark personlighet leder han gruppen genom övningarna och är tacksam över att förhållningssättet för rehabilitering för strokepatienter har förändrats sen 80-talet.

– När vi började med det här hette det att efter ett halvårs rehabilitering blir inte strokepatienterna bättre, nu vet man att så inte är fallet. Hjärnan hittar nya kontaktvägar till muskler och ligament som är avstängda från huvudkontoret. Men det tar tid, vi har folk här som kan gå hjälpligt nu från att överhuvudtaget inte ha kunnat resa sig upp själva. Men det kan ta flera år, det är den tidsaspekten man måste ha, säger Urban.



Förbättring kan ske hela livet

Enligt Strokeförbundet kan förändringar ske under hela livet och det är viktigt att fortsätta träna för att bibehålla och utveckla sina återfunna färdigheter, en utvärdering gjord av vården 2011 visar också på att långsiktig träning har bevisat positiva effekter på gångförmågan på sikt. Sen 80-talet har motorisk träning varit en del av den rutinmässiga rehabiliteringen efter stroke. Sen år 2009 finns nationella riktlinjer kring strokesjukvård (NRS) där det framgår att rehabiliteringsträningens syfte är att öka livskvaliteten hos patienter genom att förbättra den kognitiva förmågan, koordination och balans. Det sistnämnda är prioriterad då fallrisk är en av de vanligaste komplikationerna efter en stroke.

– Vi har pass här två dagar i veckan, det började med att det var en av våra medlemmar som råkade ut för en stroke. Vi använder ungefär samma metoder som när vi tränar barn, det är samma behov av rörelse, det är samma behov av koordination- och motorikträning. Så mycket aikido är inte men ibland låter vi pensionärerna, och de som kan, göra enklare självförvarsaikido för att skapa en trygghetsfaktor. Ibland låter vi de också använda jo-staven och göra olika kator, det är bra hjärn- och rörelsegymnastik och stärker balansen.

Utvecklingen går framåt och många försök för att utveckla digitala hjälpmedel pågår, det som inte tas in i beräkningen är dock den sociala faktorn som idrottsträning i grupp ger. Genom gemenskap kan patienterna stärka varandra och sig själva i kampen att underlätta vardagen och att återfinna det fysiska självförtroende som många upplever blir naggat i kanten efter en stroke, när man upplever att kroppen sviker.

– Det är det som är toppen, det att viljan finns att ta emot varandra. Det har varit jättebra här, säger Hans-Erik Jansson som var med under onsdagens pass.

Urban Aldenklint lägger till:

– Peta in glädje, busa, se till så att de garvar lite och förhoppningsvis har det en positiv inverkan att de är ett gäng som känner varandra. De som är här är den typen av människor som gillar att vara i grupp, det är jag ganska övertygad om och då får de en kick av det här.

Text: Annie Bondefelt

Foto: Jonathan Broberg

