

Idrotten som behandlingmetod

Inledning

Detta dokument vill visa på de fördelar som finns med att blanda in idrottsaktiviteter i olika behandlingsprocesser vid olika former av funktionsnedsättningar. Dessa idéer delas även av vetenskapen. Det visas bl a i FYSS, som rekommenderar idrottsaktiviteter vid ett flertal olika diagnoser. En stor mängd människor med olika funktionsnedsättningar kan också vittna om de positiva effekter idrotten har både fysiskt, psykiskt och socialt. Många människor med funktionsnedsättningar har idag ett bra liv mycket tack vare idrotten. Tyvärr är det bara en bråkdel av alla människor med olika funktionsnedsättningar som har upptäckt fördelarna med att delta i någon idrottsaktivitet. Här har vårdgivarna en viktig uppgift i att medverka till att fler upptäcker detta.

Idrottens effekter på utövaren

Alla vet att den har stora effekter på den fysiska styrkan. Den har också psykiska effekter som förbättrat självförtroende och ökad psykisk styrka. Den har även andra hälsoeffekter som förbättrad syreupptagningsförmåga, förbättrad cirkulation m m. Dessutom har den tydliga sociala effekter som utökad kamratkrets m m. För människor med olika funktionsnedsättningar kan den medverka till att den drabbade kan lära sig att leva med sin funktionsnedsättning på ett bra sätt. Dessutom kan den medverka till minskad vårdkonsumtion.

Det perfekta komplementet

Därför kan idrotten fungera som ett perfekt komplement till den behandling som ges inom vården i form av sjukgymnastik, arbetsterapi m m. Framförallt sjukgymnastiken inriktas ofta på att tillvarata den lilla funktion som finns kvar i de skadade delarna av kroppen. Detta för att minimera effekterna av skadan. Därför är det bra att syssla med någon form av idrott parallellt med behandlingen. Detta eftersom man vid idrottsutövande främst utnyttjar och bygger upp de delar av kroppen som fortfarande har full funktion. Kombinationen av behandling och idrottsaktiviteter ger alltså träning av alla kroppsdelar som har någon muskelfunktion kvar.

Snabbare resultat

Kombinationen av behandling med sjukgymnastik m m och idrott bör kunna ge ett snabbare resultat än om man bara inriktar behandlingen på det vården har att ge. Detta eftersom den drabbade då får en allsidig träning av alla fungerande delar av kroppen. Idrottens stora psykiska effekter på utövaren kan också medverka till ett snabbare synbart resultat. Även de sociala effekterna bör kunna medverka till en snabbare återgång till ett aktivt liv. Med denna kombination bör alltså de första stadierna i rehabiliteringsprocessen efter en skada eller sjukdom kunna förkortas. I de senare stadierna kan idrotten medverka till att det som byggts upp också bibehålls.

Ansvarsfördelning

Genom att aktivera den drabbade i någon idrott kan vårdinsatserna inriktas nästan helt på att träna de skadade men fungerande delarna av kroppen. Detta eftersom den drabbade då själv kan ansvara för träningen av de delar av kroppen som har full funktion. På det hela taget bör det kunna underlätta arbetet för sjukgymnaster, arbetsterapeuter m fl. Ansvaret som läggs

på den drabbade kan dessutom medverka till ett ökat självförtroende.

Kul att träna

En effekt som inte får glömmas bort är att den drabbade genom idrotten får möjlighet att upptäcka det roliga med att träna. Detta eftersom idrotten kombinerar nytta med nöje. När man upptäcker detta satsar man också hårdare vid varje träningstillfälle, alltså inte bara vid idrottsutövandet, utan också vid t ex sjukgymnastik. Arbetet med att motivera den drabbade till att kämpa underlättas därmed. Även detta en effekt som borde underlätta för vårdapparaten. När den drabbade sedan märker sina framgångar blir det ytterligare en sporre att kämpa vidare.

Lära av andra

Dessutom får den drabbade möjlighet att ta del av erfarenheter från andra i samma eller likvärdiga situationer som kanske kommit längre i sin rehabilitering. Detta kan ge tips om lösningar på olika problem som den drabbade ställs inför, inte bara inom idrotten, utan även i vardagen. Att få råd av tips av någon med liknande skada/sjukdom som kommit längre i sin utveckling är otroligt värdefullt. Råd och tips från andra drabbade bidrar i högsta grad till framgångar i rehabiliteringen.

Vilken idrottsgren bör man välja?

Detta går inte att svara generellt på. Handikappidrotten idag erbjuder nästan 40 olika idrottsgrenar. Dessutom finns en mängd olika hjälpmedel som är användbara i idrottssammanhang. Därför finns det i stort sett alltid någon aktivitet som passar. Skulle det inte gå att hitta någon lämplig idrott får man använda fantasin och uppfinna en egen. Vid val av idrott bör man väga in flera olika aspekter som lokalt utbud, lämplighet, funktionsnedsättningens art, kostnader m m.

Hur går man till väga?

Under det akuta skedet direkt efter skadans uppkomst bör man troligen inrikta vården på traditionell behandling. När sedan detta avklingat kan introducera den drabbade i idrott. Lämpligtvis då genom att ordna någon aktivitet på vårdinrättningen. Efter en tid kan man sedan ta kontakt med en lämplig förening där personen kan vara med och träna. Något som också kan vara bra är om den drabbade kan få kontakt med Rekryteringsgruppen. Detta är en förening som jobbar med rehabilitering av människor som blivit rörelsehindrade genom olyckor. De jobbar med idrott som främsta metod och anordnar läger varje år på olika platser. Deras arbete har genom åren gett mycket goda resultat.

Slutsatser

Det finns alltså klara fördelar med att blanda in någon form av idrott i olika behandlingsprocesser. Båda parter vinner på detta. Därför borde vårdgivare i stort sett alltid samarbeta med idrottsrörelsen för att på så sätt nå både snabbare och bättre resultat. Även om den drabbade inte är intresserad av idrott så bör denne kunna övertalas att pröva om frågan tas upp vid rätt tillfälle. Många berättar om att i vissa stadier av en rehabiliteringsprocess är den drabbade benägen att gå med på ganska mycket för att få en chans att komma ur den nuvarande situationen.