

# Með jafnvægi að Styrk

Svavar Sigurður Guðfinnsson

Jafnvægisæfingar hófust fyrir tilstilli MS-félags Íslands og tauga- og endurhæfingarsviðs Reykjalundar í janúar 2009 í MS-Setrinu. Til að byrja með voru æfingarnar einu sinni í viku og hugsaðar fyrir einstaklinga sem sóttu ekki dagvist MS, voru með MS-greiningu og gátu gengið með eða án gönguhjálpartækja.



Svavar S. Guðfinnsson.

voru það mér vonbrigði þegar ljóst var að ekki yrði áframhald á æfingunum með þeim síðastliðað haust.

Þess í stað fór MS-félagið á stúfana og athugaði hvort einhverjar sjúkraþjálfunarstöðvar gætu tekið við hlutverki Reykjalundar. Tvær stöðvar komu sterklega til greina, þ.e. Bati og Styrkur. Að lokum varð Styrkur fyrir valinu sem er með aðstöðu að Höfðabakka 9. Flestir þeir sem tóku þátt í æfingunum í MS Setrinu komu í Styrk auk þess sem fleiri bættust við.

Námskeiðið miðaðist fyrst og fremst við þjálfun á jafnvægi, stöðu- og hreyfistjórn, krafti og úthaldi. Fljótlega urðu æfingarnar tvisvar í viku, fyrir þá sem vildu, þar sem aukið var við styrktarþjálfunina. Samhliða æfingunum fór fram fræðsla og umræður og í lok hvers tíma var tekin stutt slökun.

Ég komst fljótt að því að æfingarnar voru færni miðaðar og áhersla lögð á líkamsmeðvitund, þ.e. að skynja snertingu, stöðu og hreyfingu. Æfingarnar voru ögrandi fyrir hvern og einn án þess að fara fram yfir sársaukaþröskuldinn. Dæmi um jafnvægisæfingar sem við gerðum voru að ganga eftir beinni línu, æfingar á fallviðbrögðum (með og án dýnu), ganga upp og niður tröppur, standa á öðrum fæti og tipla með tanni á hinum fætinum á „klukku“ á gólfinu, standa á öðrum fæti og setja tærnar/ilina á hinum fætinum upp í rimla. Oft var bryddað upp á nýjungum og leikjum, svo sem blaki, boccia, skotleik og fleira. Síðasta æfingin í lok annar fór gjarnan fram á Reykjalundi þar sem toppaðstaða var fyrir okkur og möguleiki á að koma með enn fleiri nýjungar.

## Styrkur tekur við

Helst voru það sjúkraþjálfararnir Sif Gylfadóttir og Andri Þór Sigurgeirsson sem sáu um æfingarnar í MS Setrinu fram til vorsins 2015. Ég fann vel að þar voru fagmenn á ferð sem náðu vel til okkar. Mér leið vel í tímunum hjá þeim og þau tvö eru einstaklega góðar persónur. Því

## Fjölmarginir kostir

Eftir að hafa verið einn vetur við æfingar hjá Styrk sé ég að kostirnir við að æfa þar eru fjölmarginir:

- Góð tímasetning æfinga (kl. 13 og 14:30 í stað síðdegis kl. 16 og 17).
- Margir æfingatímar. Boðið er upp á að sækja tíma í tækjasalnum (styrktaræfingar) einu sinni í viku auk þess sem við getum sótt jafnvægis- og styrktaræfingar í sal tvisvar í viku. Allir tímarnir eru undir leiðsögn sjúkraþjálfara.
- Góð aðstaða. Tækjasalur og æfingasalir eru stórir með mörgum tækjum. Búningsaðstaða er til staðar með sturtum og læstum klefum.
- Færnimat í upphafi og lok annar þar sem farið er yfir niðurstöðurnar með hverjum og einum.
- Stöðugt nýjar og krefjandi æfingar. Okkur er þó reglulega bent á að fara ekki yfir okkar eigin sársauka- og þreytuþröskuld.
- Stutt í þjónustu (matvöruverslun, banka, kaffihús, veitingastaði og bensínstöð). Við höfum margoft nýtt okkur kaffi- og veitingastaði eftir æfingar.
- Sigurður, Belinda og María. Þau þrjú hafa hitt í mark hjá okkur, bæði sem fagmenn og sem persónur.

Fljótlega var tekið mat á ýmiskonar færni síðastliðað haust og matið endurtekið í vor. Matshlutarnir voru alls



Hluti af æfingahópnum ásamt sjúkraþjálfurunum Sigurði og Belindu. Standandi f.v.: Sigurður, Sigurbjörg, Sara, Steinunn, Kristjana og Belinda. Sitjandi f.v.: Heiðbjörk, Svavar, Berglind og Rut.

Breytingar á færni hjá mér á tímabilinu 14. september 2015 til 3. júní 2016	
30 metra göngupróf - þægilegur hraði	-11%
30 metra göngupróf - hámarkshraði	4%
TUG - tíminn sem það tekur að standa upp úr stól, ganga 3 metra, snúa við, ganga til baka og setjast.	15%
TUG vitrænt - TUG prófið tekið á meðan talið er afturábak.	9%
STS - 10 sinnum - standa upp og setjast 10 sinnum án þess að nota hendurnar.	26%
Jafnvægisöryggi - huglægt mat á jafnvægisöryggi við ýmsar athafnir.	17%
Multiple Sclerosis Impact Scale - 29 spurningar um áhrif MS-sjúkdóms á getu, líðan og magn einkenna.	-12%

sjö og að jafnaði bætti ég mig um 7% frá upphafi æfingátímabils til loka þess.

### Hvessar krónu virði

Ég greiddi 15.000 kr. fyrir hvora önn á Sléttuveginum, alls 30.000 fyrir veturinn. Hjá Styrk er tímagjald og ég greiði 630 kr. fyrir hvern tíma. Ég er metinn öryrki og því eru tímanir niðurgreiddir af Sjúkratyggingum Íslands. Alls greiddi ég um 35.000 kr. fyrir síðastliðinn vetur. Þetta er því lítillega dýrara en ég sé ekki eftir einni einustu krónu miðað við hvað ég fæ fyrir peninginn.

Eins og það er mikilvægt að leitast við að viðhalda færni með ýmsum jafnvægis- og styrktaræfingum þá hefur það þó gefið mér einna mest að hitta félagi sem einnig eru greindir með þennan sjúkdóm og ræða um allt og ekkert. Umræðuefnið er margskonar, svo sem æfingarnar, pólitík, saumaskapur, fótbolti, bíómyndir, sjónvarpsefni, rabbabari, veðrið (sennilega vinsælasta umræðuefnið á Íslandi) og svo margt fleira. Ég finn styrk í góðum hópi jafningja! ■