

## Rehab-läger på Söderåsens Forsgård i maj 2017

Dagarna 1 - 5 maj genomfördes ett Rehab-läger, som uppföljning på höstens Rehab-vecka 4-10 september 2016.

Inledningen var densamma som för Rehab-veckan, vi fick göra ett antal fysiska tester och svara på ett utförligt frågeformulär. Ulrika leg sjukgymnast/ridsjukgymnast och Marie arbetsterapeut kunde utifrån resultaten ringa in vilka övningar och uppgifter som var lämpliga för var och en. Deltagarna blev tilldelade vars en av islandshästarna, där samtliga är specialtränade. Vi hade samma häst under träning och ridning i terräng.



Hästarnas utrustning vid barbackaridning.

**Tisdagen den 2 maj** på förmiddagen började med sjukgymnastikövningar i 30 min till häst. Den leds av assistenten och hästen är endast utrustad med gjord där stigbyglarna är fästade. Jag tränade speciellt att stå i stigbyglarna och gjorde övningar för knäna och dessutom för överkroppen. På eftermiddagen var det ridning utan sadel på området stigar. Där jag skulle praktisera övningarna att i så stor utsträckning som möjligt använda sits och hjälper med benen för att få hästen att skritta dit jag ville.

**Onsdagen den 3 maj** började med ridning i sadel ut på skogstigar. På eftermiddagen var det sjukgymnastik till häst med samma

utrustning som dagen innan, gjord och stigbyglar, och givetvis en assistent som ledde hästen. Jag fick rida i lätt sits vilket innebar att övningarna för knäna fortsatte som dagen innan, dessutom gjorde jag viktförskjutning stående i stigbyglarna. Träningen avslutades där jag satt på hästen och blundade, efter att ha gjort avslappningsövningar.



Övningar i balans.

**Torsdagen den 4 maj** var det sjukgymnastik till häst direkt efter frukost samma program som dagen innan. En ridtur på skogsstigarna, hann jag med före lunch, skritt och en kort sträcka i gångarten tölt.

Vid varje träningstillfälle, de tre dagarna, fick jag göra en bedömning på VAS-skalan före och efter behandlingen. För denna används **Visuell analog skala (VAS)** = en självskattning hur man mår och hur det känns i kroppen.

Efter lunch på torsdagen den 4 maj hade vi genomgång, test av fysiska förmågor och skriftlig utvärdering.

Jag upplevde en märkbar förbättring som är fantastisk med tanke på den korta tiden, 3 dagars behandling.



Behandling till häst.

Vi hade samma tur med vädret som under Rehab-veckan i september 2016. Det varma vädret innebar att vi hade väldigt fina dagar. Det gjorde att vi kunde sitta ute på altanen och njuta mellan måltider och träningspass.



Skogsritt

Ridsjukgymnastik, i den form som ges på Söderåsens Forsgård, innebär en högkvalitativ vård och behandling som jag aldrig har fått inom ordinarie landstingsunderstödd vård någon gång under mitt vuxna liv – dvs 50 år.

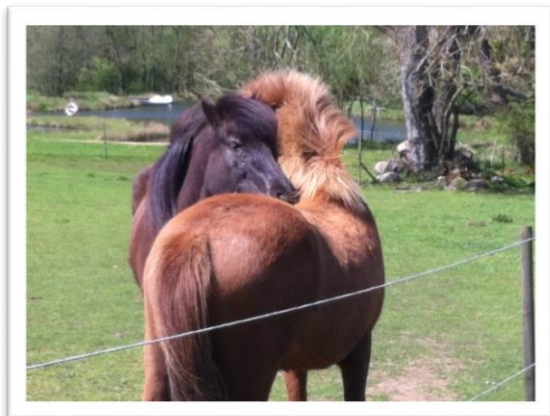


Marie har god hand om hästar.



Det finns alltid tid till det lilla extra på Forsgård; grillkväll och utflykt till Tomarps kungsgård med egen storkfamilj.

Ett stort tack till alla som på ett eller annat sätt bidragit till att vi fick 3 fantastiska dagar på Forsgård!



juni 2017 Birgitta Jönsson