

LIVSTIL "Hästen är en levande behandlingsbänk"



# "Hästen är en levande behandlingsbänk"

TEXT OCH FOTO Emma Norén

Ulrika Stengard-Olsson utbildade sig till legitimerad sjukgymnast 1991 och hennes specialkompetens är ridsjukgymnastik. Kunskapen och förståelsen att använda hästens tredimensionella rörelse som hjälp till sjukgymnasten har under senaste åren ökat och så även efterfrågan. Den tredimensionella rörelsen påminner om vårt bäckens rörlighet när vi går.

**U**lrika var under lång tid anställd hos Region Skåne som ridsjukgymnast.  
– Så länge jag varit utbildad har jag hållit på med detta, berättar Ulrika.

År 2000 startade hon upp verksamheten på Söderåsens Forsgård och jobbade här parallellt med sin anställning. Men för fyra år sedan valde Ulrika att satsa helt på sin egen verksamhet. Efterfrågan om ridsjukgymnastik ökar och Ulrika har fullt upp. Utöver egna kunder får hon uppdrag av Region Skåne, andra regioner och även förfrågningar utomlands ifrån.

– Region Skånes forsknings- och utvecklingsenhet har varit här och gjort undersökningar gällande ridsjukgymnastiken. De utvärderade då och återkom sedan sex månader senare för en ny utvärdering. Kvarstående resultat visade sig och det är fantastiskt fint, säger Ulrika.

På gården har hon 15 islandshästar som används i verksamheten. Hela gården är anpassade för funktionshindrade. Här finns 64 övernattningsplatser fördelade på tre enheter. Och all mat som serveras är hemlagad. Ulrika jobbar både på gården och ger utbildningar i ridsjukgymnastik både i Sverige och utomlands.

Hit kommer personer med flera olika funktionsnedsättningar - CP, autism, ryggmärgsbräck, stroke, MS, parkinson, trafikskadade, rygg- och nackproblematik.

– Det är både barn, ungdomar och vuxna som kommer hit. All behandling är individuell, men vi har

även fritidsridning i mindre grupper, berättar hon.

Hon sätter upp mål i vardagen för varje patient. Det kan handla om mål som att kunna gå från ytterdörren till bilen, att få bättre balans så att du kan stå vid diskbänken och utföra sysslor.

– Därefter jobbar vi på hästen med specifika övningar för att uppnå målet, fortsätter hon.

Utöver Ulrika jobbar även Emma på gården. Hon är utbildad handikappledare och har många års erfarenhet av personer med funktionsnedsättningar.

Det unika med hästen som behandlingsbänk är dess rörelser.

– När hästen rör sig i skritt är rörelsen tredimensionell. Den rör sig fram och tillbaka, sida till sida samt med en rotation. Det är samma rörelse som vi har i vårt bäcken när vi går, berättar Ulrika.

Under en behandling på ca 30 minuter sker ca 2000 lägesförändringar i kroppen.

– Hästen är en levande behandlingsbänk som ger fina resultat och få vill gå tillbaka till den traditionella sjukgymnastiken, fortsätter hon.

Bra resultat ger bra motivation. Och motivation får man när man gör något som är roligt. Många av patienter längtar efter ridningen och de ser det inte bara som en behandling utan även ett sätt att komma ut i naturen.

– Det är här den gröna och vita sektorn möts, här har vi grön rehabilitering, avslutar Ulrika Stengard-Olsson. ■

# Ridsjukgymnastik gav inspiration till skildrande roman

TEXT OCH FOTO Emma Norén

Anita Eklund Larsson har redan gett ut två av böckerna i sin triologi. Handlingen kretsar kring ett barn född med en funktionsnedsättning och en man som mitt i livet råkar ut för en olycka och måste lära sig gå igen. Böckerna utspelar sig på en hästgård i Mora, USA.

**D**et kan tyckas lite konstigt att bokens handling utspelar sig i Mora, USA.

– Det är annorlunda och det var min tanke med det. Men jag har själv aldrig varit där, berättar Anita Eklund Larsson.

Hon är uppvuxen i Älvdalen men fann kärleken i Skåne och flyttade ner. Här bor hon sedan 1999 tillsammans med sin man och två barn. Att skriva är något Anita alltid drömt om men aldrig tagit sig tiden till.

– Svenska var favoritämnet i skolan. Jag har skrivit mycket innan, påbörjat som ung men inte avslutat och återupptog det nu på äldre dagar, säger Anita.

"Brevet från andra sidan" var första boken och den släpptes i november 2012. Två år senare kom "Brevet som förändrade allt". Från början var det tänkt till en bok som sedan fördelades upp på tre för att det inte skulle bli så rörigt.

Böckerna handlar om två familjer och deras livsöden i den amerikanska staden Mora. Den ena familjen driver en hästgård och de träffas då den andra familjen kommer dit för ridsjukgymnastik. Det blir romantik, passion, intriger, sorg och tragedier.

– Men det handlar inte bara om två personer och deras

kärleksförhållande utan om bägge familjernas liv, menar Anita.

Inspirationen kommer från hennes hemtrakter kring Mora, Dalarna och här på Söderåsen. Research om livet i Mora, Minnesota har hon gjort via svenskar som bor där.

– Jag tror däremot själv inte jag har någon släkt där.

Kunskapen om barn med funktionsnedsättning kommer från hennes egen familj. Äldsta sonen Marcus är född med cerebral pares. För att han ska kunna leva ett så vanligt liv som möjligt är daglig träning och stimulans ett måste. Ridsjukgymnastiken är en viktig del för honom och familjen.

## TAR TID

– Grundidén är klar, även hur de olika kapitlen ska se ut. Den första boken var svårast. Efter den fick jag feedback till de andra, säger Anita.

Det blev lite ändringar från bok ett till två, den blev mer uppdelad. Tredje och sista boken som planeras att släppas 2016 kommer att knyta ihop säcken.

– Man lär sig allt eftersom man skriver. Man är inte fullärd efter en bok!

Hon varvar jobbet i matbutik med barnen, ridningen



Ulrika tillsammans med Marcus, Anita och Emilia.

på Söderåsens Forsgård och andra aktiviteter.

– Jag skriver när jag hinner, på kvällarna och när barnen är i skolan. Ibland får jag flyt i skrivandet och skriver på. Ibland är det svårt, speciellt efter ett uppehåll, säger hon.

Första boken är översatt till engelska och säljs i USA. En annan tanke med att boken utspelar sig i USA är förhoppning om en framtida film. Dock har hon haft en begränsad budget och har därför haft svårt att få till en bra marknadsföring i USA om boken.

### EGEN ERFARENHET

Vi träffas på Söderåsens Forsgård och det var här idén till

böckerna föddes. Anita och sonen kom för fyra-fem år sedan i kontakt med legitimerade sjukgymnasten Ulrika Stengard-Olsson och ridsjukgymnastik via Region Skåne.

– Marcus och jag var på ridläger här för Ulrika. Ett rehabiliteringsläger och det fick mig att tänka till. Sjukgymnastik är viktigt för att barn med funktionsnedsättning och det vill jag nå ut med, säger Anita.

Marcus rider regelbundet på Söderåsens Forsgård och även lillasyster Emilia rider här, något som hon verkligen älskar.

– Och ja, jag tycker ridsjukgymnastik gör skillnad, avslutar Anita Eklund-Larsson. ■



Den första boken, "Brevet från andra sidan", utspelar sig i Minnesota, där familjerna Carter och Walkers vägar möts. Det är där vi får lära känna alla karaktärer i berättelsen som kretsar kring ett gammalt brev som plötsligt dyker upp och ställer till med förvecklingar och intriger. I "Brevet som förändrar allt" får vi följa tvillingsystrarna Clarissa och Arianna, som bor i San Francisco, Kalifornien, och ta del av deras livsöden. Kärleksförväxlingar och mystiska händelser blandas med både glädje och sorg.