

Vattengympan gör stela leder mjuka

Varje vecka samlas medlemmar i Psoriasisförbundet på olika platser runt om i landet för att ägna sig åt vattengympa. En av platserna är Svedmyra i södra Stockholm. För många deltagare är vattengympan både **ett tillfälle att röra på sig** och ett sätt att umgås.

Text KARL LINDBERG Foto ROGER SCHEDERIN

Lugn musik strömmar ur högtalarna på Svedmyrabadet. Ett antal badmössor i olika modeller guppar upp och ned i vattnet. Så sätter träningen igång. Instrukören Lisel Humla Sjöstedt förklarar att ”det här är uppvärmningen” och uppmanar deltagarna att ”rulla axlarna”.

Vattengympa är en säker träningsform. Den förvärrar inga existerande tillstånd och ger inga nya skador. När du gör rörelser i vattnet så har du ett naturligt motstånd som du själv kan reglera. Lisel menar att det är viktigt att träningen är individuellt anpassad.

– Alla deltagare har olika rörelseförmåga. För att kunna anpassa träningen efter det måste jag se hur de rör sig. Det bidrar också till att deltagarna känner sig sedda och uppmuntrade. Det är lika viktigt som att träna muskler, förklarar Lisel.

Ont i lederna

Vattnet i bassängen är drygt 33 grader varmt. Många som deltar i vattengympan har både psoriasis och psoriasisartrit. För den som har ont i lederna är vattengympa med sina skonsamma rörelser i varmt vatten en idealisk

träningsform. Tanya Lönn berättar att det är svårt för henne att gå på ett vanligt bad när hon har psoriasis över hela kroppen eftersom hon blir uttittad av de andra badgästerna.

– Jag älskar att simma men väljer bort vanliga bad för det känns som att stå på en scen när alla stirrar på mig, förklarar Tanya. Men jag behöver träningen och när man är van att träna saknar kroppen det. Därför är det bra att jag kan gå hit.

Intervallträning

Lisel går systematiskt igenom kroppsdel för kroppsdel. Såväl armbåge som skulderblad, vrist och häl får sitt. Precis som ett klassiskt gympapass går det upp och ner i intensitet. Och i takt med att intensiteten på träningen växlar varierar även musiken. Refrängen ”It’s a beautiful day” ekar mellan de kakelklädda väggarna när Lisel sjunger med samtidigt som hon visar rörelserna.

Ingrid Hultgren har haft psoriasis sedan hon var barn. Ont i lederna har hon haft i 40 år. Tidigare fick hon åka på klimatvård. Det hjälpte henne att klara sig genom vintrarna. Men nu har hon en ny läkare som inte vill ➔



Marie-Louise Eklof tyckte att det var svårt att hinna med vattengympa när hon jobbade. Det är lättare nu när hon är pensionär och själv bestämmer över sin tid.



Ingrid Hultgren har gått på vattengympan i Svedmyra i mer än 15 år.

skriva intyg så att hon kan få klimavård. Det gör att vattengympan, som hon gått på i mer än 15 år, blir än viktigare.

– Värmen i vattnet är en viktig del av vattengympan eftersom den mjukar upp kroppen. När det varit som värst har jag haltat hit med leder som låst sig. Men efter vattengympan kunde jag gå härifrån som vanligt. Vattengympan läste upp lederna, berättar Ingrid.

Guldbiljett

Det kan vara svårt att få plats i en grupp som tränar vattengymna, eftersom det är ont om varmvattenbassänger. Flera av de öppna passen på Svedmyrabadet är fullbokade.

– Fördelen med att vara med i ett intresseförbund som Psoriasisförbundet är att du kan gå på vattengymna till subventionerat pris på en alldeles egen tid där du vet att det alltid finns plats. Att ha en diagnos kan vara en guldbiljett, konstaterar Lisel.

Lisel ser flera fördelar med att träna i grupp. Att man känner igen varandra, små-

pratar och kanske badar bastu tillsammans efteråt gör att det blir lättare att komma iväg och träna även de dagar då man inte mår så bra.

Lena Wig uppskattar vatten och bad så mycket att det händer att hennes bekanta kallar henne säl. Så när hon i höstas såg att Psoriasisföreningen i Stockholm ordnar vattengymna skyndade hon sig att ringa och anmäla sig.

– Jag älskar att bada. Det känns alltid skönt att röra sig i vattnet. Det är som balsam för själen. Vattengymna är bra för att man får röra sina små muskler. Det är mer jobbigt än man kan tro. Efteråt känner jag mig skönt trött och avkopplad, säger Lena.

Prioriterar träningen

Runt kanten på bassängen i Svedmyrabadet ligger hantlar, korvar och andra träningsredskap. Halvvägs in i träningspasset uppmanar Lisel deltagarna att plocka för sig av redskapen och hitta på olika övningar att göra



Instruktören Lisel Humla Sjöstedt visar rörelserna på land och deltagarna utför dem i vattnet.

»Jag älskar att bada. Det känns alltid skönt att röra sig i vattnet.«

med dem. Någon provar att göra en knut på en av korvarna medan någon annan formar sin korb till ett U och försöker hålla balansen sittande på den.

Marie-Louise Eklof har haft psoriasis sedan hon var tre år. Men det är först nu, som pensionär, som hon har tid att ta hand om sig själv och sin sjukdom ordentligt. Nu hinner hon med både träning och rehabilitering. Och hon prioriterar träningen framför annat.

– Jag fick frågan om jag kunde vara barnvakt åt mitt barnbarn idag, men tackade nej för att kunna delta på vattengympan. Jag känner mig varmare, lättare och mjukare i lederna efter vattengympan. Kroppen känns glad. Det är jätteskönt att det är så varmt i vattnet, säger Marie-Louise.

Även Ann-Charlott Öström har kommit igång med vattengympan sedan hon blev pensionär. Hon uppskattar både träningen och samvaron efteråt i bastun.

– Det känns jätteskönt efteråt. Jag blir mjuk i lederna och det varar ända till dagen efter. I bastun pratar vi om våra problem och tipsar varandra om behandlingar och aktiviteter. Några hade varit på stadsvandringar med Psoriasisföreningen och tipsade om det, berättar Ann-Charlott.

Efter att ha fått deltagarna att röra sig som om de åkte skidor avslutar Lisel passet och uppmanar alla att ta sig tid att stretcha och försöka få med sig den avslappnade känslan i kroppen upp ur bassängen. ■