

# Sjukgymnasten

LEGITIMERADE SJUKGYMNASTERS RIKSFÖRBUND NR 4/2005

## Lustfylld rehab

TRÄNING MED SJÖUTSIKT SID 38



STATISTIK OCH ARBETSVÄRDERING VAPEN I LÖNERÖRELSEN • HUDKONTAKTENS BETYDELSE FÖR BALANSEN



**Kajaklärare och sjukgymnast.** Sjukgymnast Magnus Fischer arbetar sedan flera år som kajakinstruktör. Lasse Nyström sitter sedan 1958 i rullstol men paddling har inneburit en vändpunkt i hans liv: – Till stor del har jag paddlat bort värken, säger han.

## Rehabilitering till sjöss

Magnus Fischer sa upp sig från sitt jobb som kommun-sjukgymnast för att paddla runt Skandinavien.

I dag driver han eget företag som kajakinstruktör.

Men den sjukgymnastiska kompetensen har han nytta av.

text och foto: CONNY PETTERSSON

**DET ÄR MORGON** och dimman ligger tät över Djurgårdsbrunnsviken. Det duggar lite, men luften är frisk, och vattnet är spegelblankt. I en sjöbod inte långt från Sjöhistoriska museet har Magnus Fischer sin verksamhet.

Han är kajakinstruktör och har under vintern bland annat varit till Costa Rica med en grupp och paddlat och vandrat, med apor klättrande på honom och deltagarna.

Vägen mot att kunna leva på att paddla star-

tade redan under sjukgymnastutbildningen på Karolinska Institutet. Han har inte varit någon naturmänniska från födseln utan intresset för friluftsliv väcktes först under värnplikten.

– Tidigare var jag mest intresserad av att sitta inne och hålla på med datorer. Under lumpen upptäckte jag att jag trivdes väldigt bra med att anstränga mig fysiskt ute i naturen. Varken familj eller kompisar var intresserade av friluftsliv och fjällen låg långt hemifrån, därför blev det tyvärr ingen fortsättning efter värnplikten.

I tjugofemårsåldern träffade Magnus Fischer av en slump en tysk turist som tipsade honom om att det utanför Stockholm fanns en skärgård med 20 000 öar där man kunde paddla kajak.

– Det hade jag ingen aning om, men jag fastnade direkt.

**UNDER SOMMARLOVEN** började Magnus Fischer göra lite längre turer. Den första expeditionen 1994 gick runt Åland med start i Vaxholm. Året därpå paddlade han runt Bottenhavet och så höll det på i några år innan Magnus Fischer under 2001 gav sig ut på sitt livs äventyr. Fyra år efter att han fick ut sin legitimation sa Magnus Fischer upp sig från sin sjukgymnasttjänst i Täby kommun och beslöt sig för att paddla runt Sverige, Danmark, Norge och Finland, en sträcka motsvarande Stockholm-New York. Resan tog 204 dagar, från den 7 april till 27 oktober.

– ”Det går inte” och ”hur ska du klara dig där och där”, var vanliga kommentarer. Egentligen var det bara två av mina närmaste vänner som trodde på mig. Den främsta anledningen till att jag lyckades var att jag vågade försöka, och den inställningen bär jag med mig.

En sådan resa är givetvis värd en artikel i sig. Och den finns i Sjukgymnasten nummer 12/01. Men expeditionen gav inte bara upplevelser för livet. Sedan dess försörjer sig Magnus på kajakpaddling. Den främsta sysselsättningen är att hålla kurser. Hur man paddlar ergonomiskt rätt är ett av momenten. Där har Magnus stor nytta av sin sjukgymnastiska kompetens.

– Det handlar om att använda hela kroppen inklusive benen, inte bara övre delen, säger han och instruerar på köksbordet inne i sjöboden. Fundamentalt för en effektiv och behaglig paddelteknik är sittställningen och där har jag mycket att tillföra. Att se hur andra människor rör sig, vilken del i en rörelsesekvens de kan förbättra och sedan lära ut det på ett sätt som den personen kan ta till sig är alltid roligt och tillfredsställande.

Han tror även att känslan för att kunna möta folk på deras ”nivå” är något han har sjukgymnastutbildningen att tacka för. Även inom paddling har människor olika målsättningar och fysiska möjligheter.

– Det kan till exempel handla om på vilket sätt han eller hon ska ta sig i och ur kajaken, vilken typ av kajak som passar bäst eller allmänna råd kring den egna kroppen. Paddling aktiverar muskler i nacke-rygg-axlar under lång tid och kombinationen av det mjuka motståndet från vattnet och naturupplevelsen uppskattas av många. Jag har flera exempel på människor som fått minskade besvär med smärta efter

att de börjat paddla regelbundet.

Att hålla föredrag är också en del av verksamheten. Något som innan expeditionen skulle varit en omöjlighet för den ganska blyge stockholmaren.

– Tidigare har jag varit fullständigt livrädd inför tanken att tala inför en större grupp människor. Men det är som med allt annat: man kan inte lyckas om man inte vågar försöka. Det föredrag jag håller är heller ingen heroisk historia utan jag berättar ärligt om de problem jag hade och hur jag löste dem.

**PÅ ETT AV FÖREDRAGEN**, på Vildmarksmässan i Solentuna, satt Lasse Nyström i publiken. Efteråt stannade han kvar för att växla några ord om deras gemensamma intresse. De har hållit kontakten sedan dess och i dag ska de paddla tillsammans för första gången. Lasse har tagit med sig kamraten Anders Andersson och åkt från hemstaden Kristinehamn till Stockholm. Sedan en bilolycka 1958 sitter Lasse Nyström i rullstol och han har under alla år fört en ständig kamp för att bli bättre. För tre år sedan kom en vändning i hans liv. Han fick se ett tv-program om paddling och blev sugen på att prova själv. Sedan dess har träningsmaskinerna inomhus ersatts av kajakpaddling. Tidigare hade han provat en vanlig kajak, men den var i vingligaste laget. Nu har han en havskajak, som är stadigare. Lasse Nyström paddlar i stort sett varje dag.

– Naturen är den bästa värktablett som finns. Till stor del har jag paddlat bort värken, säger han på bred värmländska.

Under det senaste året har Lasse Nyström haft två hjärtinfarkter. Efter dem fick Lasse till en början hjälp att tejpa fast paddeln i händerna för att han skulle komma ut på vattnet igen. →

### Den här utrustningen behöver du:

Kajak, paddel, flytväst och kapell samt utrustning för att kunna ta sig in till land efter en eventuell kapsejsning utan att välta igen, förslagsvis pontoner som monteras på varje sida av kajaken. Alltsammans kostar mellan 10 000 och 25 000 kronor. Utrustning kan också hyras eller lånas om du är medlem i en kajakklubb.

### Magnus Fischers tips till dig som vill börja paddla:

Jag lärde mig paddla själv och tyckte allting gick väldigt bra. Efter ett år träffade jag en kille som verkligen kunde paddla. Då fick jag lära om nästan alla ”hemsnickrade kunskaper”, vilket tog betydligt längre tid än om jag lärt mig rätt från början. Jag sålde dessutom min gamla kajak, paddel med mera och köpte nytt som var mycket bättre. Jag hade sparat en massa tid och pengar om jag sökt upp genuin kunskap direkt i stället för att lyssna på försäljare och andra bessenwissrar som snackar mer än de paddlar. Slutsats: lär dig av någon som kan!

**Ger aldrig upp.** Att driva ett eget företag är som att bära ett kassaskåp uppför en lerig backe i hällregn. För att lyckas måste man måste tycka att det är roligt, oavsett hur lång backen är, anser Magnus Fischer. Här hjälper han rullstolsbundne Lasse Nyström att komma i kajaken.



Att han skulle paddla igen var han fast beslutet om.

– Att paddla kajak är den bästa rehabiliteringen. Trots att det gått så många år sedan jag blev skadad blir jag lika glad när jag gör ett litet framsteg i dag som då.

De båda herrarna tycks ivriga att komma iväg. Hemma i Kristinehamn paddlar han med kompisen Lennart Johansson som hjälper

honom att komma i och ur kajaken. Nu är det Magnus som ser till att han kommer på plats. Det går ganska smidigt och snart är de på väg in mot City.

Kompisen Anders Andersson har planerat in ett besök på Sjöhistoriska museet och kanske ett på Tekniska museet som ligger på gångavstånd.

– Jag vill ha en motor till hjälp när jag ska ut på sjön. Jag har inte samma energi som Lasse, han är seg till max, berättar Anders.

Men hemma i Värmland har Lasse ofta stött på skeptiker när han vill utöva sin favorithobby.

– Folk drar öronen åt sig när de hör att jag är handikappad. Jag kontaktade en förening om att få bli med och träna balans inomhus med kajaken i bassäng vintertid. Men de har inte hört av sig. Kanske blir de rädda för att något ska hända. Men man måste väl ha rätt att drunkna även om man är handikappad, säger han och småler.

Efter fotosessionen vid bryggan är det dags att ge sig ut. Duggregnet har upphört och solen försöker titta fram mellan molnen. Magnus och Lasse paddlar in mot Stockholm city. De passerar under Djurgårdsbron och paddlar längs Strandvägen. Förutom de två kajakerna är det ingen trafik på sjön.

Rehabilitering till sjöss är nog ingen dum idé. ☺

### Magnus Fischers tips till dig som vill starta eget:

Som ny egen företagare var jag tvungen att göra en massa saker som jag inte hade en aning om hur man gjorde: registrera firman, bokföring, skaffa logga, broschyrer, hemsida, marknadsföra etc. Att lära sig nya saker är roligt, men det är oerhört ineffektivt att göra saker man inte kan. Det innebar att jag fick väldigt lite gjort och resultatet blev inte heller alltid så bra. Jag hann inte ägna mig åt kärnverk-

samheten: det jag är bäst på, det jag tycker är roligt och det som drar in pengarna!

**Vad jag lärt mig av detta:**

- 1. Kontakta [www.nyforetagarcentrum.se](http://www.nyforetagarcentrum.se)** Här får du gratis hjälp med att diskutera din affärsidé och sådant som är gemensamt för allt företagande.
- 2. Gör bara det du är bra på, skaffa hjälp med allt annat.** Tyvärr fungerar detta inte i praktiken, men det är en bra målsättning... Tala med alla du känner om vad du tänker göra och vad du behöver hjälp med.

Ett lätt sätt att få både fler idéer och fler kontakter.

**3. Ta ordentligt betalt.**

Om kunderna inte är beredda att betala ett pris som gör verksamheten lönsam är affärsidén inte tillräckligt bra.

**4. Ligg alltid, alltid, alltid i fas med bokföringen.**

**5. Håll stenhård koll på vad konkurrenterna gör.**

Ligg steget före.

**6. Arbeta inte dygnet runt.**

För att orka behöver man rekreation och stöd av omgivningen.

**7. Allt går.** Ge aldrig, aldrig upp.