



**Cykeln en fristad.** Cykling är den aktivitet där Mattias Ryde känner sig minst begränsad. Efter mil av cykling vilar han. "Konditionen sviker aldrig, det är benen

# ”Varje dag jag kan cykla

Mattias Ryde har multipel skleros, MS, och kan bara gå i tjugominuter - sen riskerar han att ramla. Men cykla kan han. Just nu trampar han upp för de höga bergen i Granada i Spanien. Sist han var där avverkade han 425 mil på tre månader.

**text:** PETER OLOFSSON **foto:** PETER CLAESSON

**JAG TRÄFFAR MATTIAS RYDE** i Göteborg några dagar innan avfärden till Granada. I drygt fyra månader ska han cykla, arbeta med sitt dataföretag och umgås med sin spanska särbo.

När han inte cyklar i Granada gör han det på vägarna ut mot sin sommarstuga utanför Göteborg. Jobbet som cykelmekaniker har Mattias Ryde tvingats ge upp, eftersom hans sjukdom gör att han inte kan stå upp några längre stunder.



som tappar sugen.”



**Var elitcyklist.** Innan han fick MS tävlade Mattias Ryde. Cykling är fortfarande hans passion.

# känns som en seger”

Tunga lyft av cyklar upp och ner från mekarstället fungerar inte heller.

– Som tur är upplever jag minst begränsningar på cykeln, säger han.

Mattias Ryde är 193 centimeter lång. Och det är ingen dröm för en cyklist som vill häva sig upp för 3 500 meter höga berg i Granada, där luften är syrefattig och backarna ofta så branta att man riskerar falla om trycket i benen försvinner.

– Jag kan cykla från 700 meter upp till 1 500 meters höjd, men sen är det styrkan i benen som sipprar bort. Jag har blivit sämre, säger han bestämt med nedstämd, lätt beslöjad blick. Det är inte alls samma sak som för tjugo år sen när jag tävlade. Men andfådd blir jag inte.

Han rullar i nedförsbackarna och återhämtar sig därför bra.

– Och jag balanserar med cykeln istället för →



**Svårt att gå.** Efter en längre promenad riskerar han att ramla. Men att gå upp för den korta Nordhemsbacken med cykeln som stöd går bra.

”Till en början stuvade jag undan sjukdomen.”

med kroppen, förklarar han och visar under en kort cykeltur på sin helt vanliga racer.

Att han har en funktionsnedsättning syns bara vid avstigningen efter långa turer. Annars ser han ut som vilken cyklist som helst.

**NÄR VI GÅR UPP FÖR** Nordhemsgatans mycket branta backe lutar han sig mot väggen och raglar fram som om han vore berusad.

Han överdriver rörelserna och visar hur han brukar se ut.

Han säger att han struntar i vad folk tänker när han håller sig i väggarna. Mattias Ryde har för den delen inte smakat alkohol sedan han smuttade på en öl när han var fem år gammal. Cyklingen är hans livs nöje.

– Det är som ett stilla rus när jag får träna, med den fördelen att jag inte skadar mig själv eller någon annan. Man kan nog säga att jag är träningsalkoholist. Jag kan känna en lätt oro om jag tvingas till ofrivilliga uppehåll. En dag utan cykling är inte skoj.

Han säger att han är väldigt jämn till humöret. Men några gånger under de senare åren – han fick sitt första skov för åtta år sen – har han varit riktigt rädd.

– Till en början stuvade jag undan sjukdomen. Men det måste vara en ihärdig förnekelse om inte människor förstår symtomen. När jag gick i cykelaffären under mitt första anfall fick jag gå ut på toaletten och spy flera gånger – jag hade ju balansproblem. Men jag har aldrig varit sjukskriven. En cykelaffär lämnar man inte i april.

**MATTIAS RYDE BÖRJADE** bocka av symtomen på nätet och efter anfallet 2003, som var ”helt bisarrt”, kunde han inte längre negligera sjukdomen.

När han slog sönder en tå för att han saknade känsel, och när han bankade sig själv med ett järnrör på smalbenet utan att det kändes, blev han livrädd.

– Det var som att köra in näven i magen och slita ut inälvorna. Kunderna som kom in i cykelaffären räddade mig under utredningstiden – de gav mig annat att tänka på.

Han har förmodligen en variant av MS som kommer att göra honom långsamt sämre. Kramperna i magen och ryggen där det konstant rycker och drar är besvärande.

– Känslan liknar den vid mjölksyra, fast det



**Kramper.** Mattias har ofta kramper i rygg och mage och efter cyklingen är det jobbigt att ta sig upp för trapporna med hojen.



**Positiv livssyn.** Mattias Ryde gräver inte ner sig i problem. Trots allt är han positiv och förnöjsam och inte så lite envis.

pågår jämt, säger han och knyter båda nävarna och drar dem som ett gummiband tvärs över magen.

Men han har inte ont och lider därför inte. Han tappar kraften i benen och armarna efter ett tag och det är kanske det värsta, eftersom det begränsar cyklingen och arbetskapaciteten.

**MATTIAS RYDE TÄVLINGSCYKLADE** på elitnivå säsongen 86/87 och fortsatte med tävlandet på lägre nivå fram till 1998.

Medan många andra som håller på med tävlingsidrott upplever tävlandet i sig som drivkraften och lika väl hade kunnat välja vilken sport som helst, har cyklingen alltid varit en passion för Mattias Ryde.

I år siktar han på minst 1 300 mil.

Det är ingenting mot de "löjligen mängder" han cyklade för 20 år sen. Mattias Ryde, som bokför all sin träning, har räknat ut att han har cyklat till månen – nästan 40 000 mil.

Men han har inte cyklat tillbaka.

Inte ännu.

Mattias Ryde visar med båda händerna på huvudet hur han kan uppleva ett tryck i skal-

len om han måste ha uppehåll från träningen.

– Varje dag jag kan cykla känns som en seger. Om jag inte kan cykla på en vanlig cykel kommer jag att skaffa mig en sådan som man kan ligga ner och ro fram på. Hamnar jag i rullstol kommer jag att ta mig ut med den. För ut måste jag. ○

”Mattias Ryde har räknat ut att han har cyklat till månen – nästan 40 000 mil.”



**Fick sälja sin cykelaffär.** Mattias Ryde tvingades ge upp sitt jobb som cykelmekaniker. "Jag kan inte stå upp några längre stunder".

# Cykling

## skonsam träning vid MS

Cykling är en skonsam rörelse som kan lugna ner spasticiteten hos MS-sjuka, menar både Jan Lycke, överläkare och docent i neurologi vid Sahlgrenska akademien, och Erik Kristersson, specialistsjukgymnast vid MS-centrum vid Sahlgrenska Universitetssjukhuset i Göteborg.

Men det är få som orkar cykla på det sätt som Mattias Ryde gör.

**text:** PETER OLOFSSON **foto:** PETER CLAESSON

**ENLIGT JAN LYCKE** kan rörelse och motion i alla dess former minska spasticitet, öka koordinationen och minska den kraftnedsättning, som är vanlig vid olika neurologiska funktionsnedsättningar som orsakas av skador i det centrala nervsystemet.

Cykling kan ofta fungera särskilt bra och är därför en vanlig rehabiliteringsmetod. Men just vid MS är det ovanligt att patienterna kan använda cykeln på samma sätt som Mattias Ryde, som gärna cyklar ute flera timmar varje dag.

– Han är säkert ganska ensam om att kun-

na träna på det här sättet, säger Jan Lycke som träffar Mattias Ryde regelbundet. Mattias känner sig säkert också trygg med cyklingen, som han kan sen tidigare, tillägger han.

En del MS-patienter, med mer uttalad svaghet i benen, använder istället en passiv elcykel, som hjälper till att göra hela cykelrörelsen eller delar av den.

MS-patienter har ofta balansproblem och cyklingen kan minska vissa former av balansnedsättning, berättar Erik Kristersson, specialistsjukgymnast vid MS-centrum, Sahlgrenska

### Kort om MS

**MULTIPEL SKLEROS (MS)** är en inflammatorisk sjukdom i det centrala nervsystemet, som gör att hjärnans och ryggmärgens signaler till olika kroppsdelar inte når fram eller försämras.

Drygt 12 000 svenskar har MS och varje år får cirka 450 nya personer diagnosen.

Ofta börjar sjukdomen med en synnervsinflammation eller med en känselnedsättning i en arm eller i ett ben.

Domningar, fumlighet, värk och trötthet är andra vanliga besvär, liksom koncentrationssvårigheter och minnesstörningar.

Ofta sker insjuknandet i så kallade skov, det vill säga attacker då symptomen förvärras eller nya symptom uppstår. De allra flesta skoven läker spontant, helt eller delvis, under loppet av några veckor. Efter många år med skov övergår sjukdomen ofta i en progressiv fas. Men det är mycket svårt att förutsäga förloppet hos en enskild person, då

MS påverkar olika individer på olika sätt.

Medicinering, träning och anpassning av livet kan lindra besvären, men inte bota MS.

Sedan två år tillbaka finns behandling som på ett effektivt sätt bromsar MS som förlöper i skov.

*Källor: Jan Lycke, överläkare och neurolog vid Sahlgrenska akademien i Göteborg samt Neurologiskt handikappades riksförbund (NHR)*



**Förutsättningarna varierar.** Sjukgymnasten Erik Kristersson tror inte att utomhuscykling är ett universalrecept för alla MS-patienter. Mattias håller balansen med bålen, men för patienter med nedsatt känsel i bålen är cyklingen svårare.

Universitetssjukhuset i Göteborg, som också träffar Mattias Ryde. Till viss del förklarar han cyklingens magi för MS-patienterna med fartens förtjänster:

– Fart har i sig själv en stabiliserande effekt, säger han.

Efter att ha läst Mattias Rydes historia i journalen, låter Erik Kristersson honom testa balansen genom att stå med fötter ihop och blunda. Han konstaterar att balanssinnet är ganska intakt. Däremot fungerar inte känseln i benen som den ska.

– Men du håller balansen med bålen vid cykling och inte med benen, så problemet med känseln gör inte så mycket. För patienter som har känselbortfall i bålen blir cyklingen svårare, säger Erik Kristersson.

**CYKLING KAN** vara bra för MS-patienter med lättare symtom. Men Erik Kristersson är förundrad över hur Mattias Ryde kan cykla så långt. Ett vanligt symtom hos MS-patienter är att de brukar bli muskulärt trötta. Möjligheten till någon minuts totalvila då och då under

cyklingen är en tänkbar förklaring. Den som springer eller går måste sätta sig ner för att få vila helt och hållet, medan cyklisten kan sluta trampa i nedförsbackarna.

– Men i uppförsbackarna kan det nog bli svårt, säger Erik Kristersson.

Varken han eller Jan Lycke, båda är experter på MS och rehabilitering, känner till någon forskningsstudie som besvarar frågan om varför cyklingen fungerar. Erik Kristersson, som även jobbar med att rehabilitera Parkinsonpatienter, har ofta frapperats över den scenförändring som inträffar när Parkinsonpatienten byter rörelseprogram.

– Ofta är det omöjligt att gå för vissa Parkinsonpatienter, men att dansa och cykla går väldigt bra. Cyklingen är bra med sin cirkelrörelse utan stopp. Både cykling och dans ger rytm och kontinuitet i rörelsemönstret.

**ERIK KRISTERSSON** talar även om att cykling som motionsform är bra ur andra aspekter.

– Cyklingen tränar hjärtat, cirkulationssystemet och konditionen väldigt bra. Cyklingen

”MS-patienter med mer uttalad svaghet i benen, använder en passiv elcykel”

→



**Starka ben.** Mattias Ryde är osedvanligt stark i benen. Erik Kristersson testar styrkan och är mäktat imponerad.



**Stretching bra.** Erik Kristersson undrar varför inte Mattias Ryde stretchar ordentligt. Spasticiteten minskar när musklerna hålls långa.

”Upplevelsen av träningen spelar säkert stor roll för orken.”

ger också styrka för både fram- och baksidan av benen och är den mest kompletta träningsformen för benen.

**ERIK KRISTERSSON TROR** att Mattias Rydes enorma kapacitet på cykeln, även kan förklaras av att han lyckats hitta rätt ansträngningsnivå. Den MS-patient som går över gränsen kan behöva lång tid för återhämtning.

– Dessutom har du ett vältränat hjärta, du kan ta i så länge benen håller.

Ett annat vanligt symtom vid MS är mental uttrötthet, fortsätter Erik Kristersson.

– Men det är ju så roligt att cykla, flickar Mattias Ryde in.

Erik Kristersson bekräftar:

– Upplevelsen av träningen spelar säkert stor roll för orken.

En aspekt som man inte ska glömma bort, enligt Erik Kristersson, är att alla människor kan bli trötta av att inte träna. Och för MS-pa-

tienterna är det förmodligen ännu viktigare, att träna för att undvika den ökade trötthet som följer av inaktivitet.

– Fysisk aktivitet ökar storleken på hjärnan och det kan vara neurologiskt fördelaktigt.

Därför är ett råd till andra sjukgymnaster att försöka motivera MS-patienter till träning. De får gärna satsa på cykling, men inte till utmattningens gräns. För den som har dålig känsel i överkroppen och balansproblem på en vanlig cykel är testcykeln bra.

Erik Kristersson vill avslutningsvis uppmuntra Mattias till att stretcha ordentligt och visar några övningar.

– Stretcha upp till en minut. Du ska inte dra mer än att du kan slappna av. Stretchingen ska fungera som en sorts yoga. Korta muskler triggar spasticitet, säger han och frågar sedan:

– Varför brukar du inte stretcha?

Mattias förklarar att inbitna cyklister ogärna fokuserar på annat än cykling. ○