

Roligare träning i datagym

Sjukgymnasten Therese Rukin på Regionhabiliteringen i Göteborg ville dra nytta av barnens dataintresse och göra träningen roligare. I det nya datagymmet finns inga traditionella träningsredskap, bara dataspel.

text: HILDA ZOLLITSCH GRILL foto: JOHAN WINGBORG

Åker skidor. I en virtuell skidbacke kan man träna backhoppning, det vill säga balans och koordination, även med rollator.

Med hjälp av ett stipendium och en tom verkstad fixade Therese Rukin ett datagym. Den virtuella, interaktiva miljön är själva träningsredskapet.

DE FUNKTIONSHINDRADE barnen och ungdomarna som kommer till Regionhabiliteringen vid Drottning Silvias barn- och ungdomssjukhus i Göteborg gillar, precis som andra barn, dataspel. Det intresset ville sjukgymnasten Therese Rukin utnyttja i träningen, som annars oftast handlar om lek, bollar och bad, hinderbana och styrketräning i gym.

Hon funderade på om inte en interaktiv träningsmiljö kunde vara ett träningsredskap som passade för verksamheten på Regionhabiliteringen. Många av barnen som kommer hit har hjärnskador, medfödda eller förvärvade, som gett upphov till nedsatt motorik och svårigheter med balans och koordination.

PÅ REGIONHABILITERINGEN erbjuds de olika habiliteringsinsatser och intensiva träningsperioder med daglig träning under ett par veckors tid, som komplement till träningen på barn- och ungdomshabiliteringarna runt om i länet.

– Jag tycker det är viktigt att möta barnens intressen. Träningen måste vara rolig och de dataintresserade barnen måste få sitt, tycker Therese Rukin.

Hon hade en idé om att få utforma ett datagym och sökte ett stipendium som Elgiganten i Kungälv hade utlyst, och fick det. Projektet har hon kallat för "Ett Datagym – ett rum för motivation och rörelseglädje, med lite hjälp".

Pengarna, 50 000 kronor, räckte till en stor tv, en Wii konsol samt 17 spel och speltillbehör. Det räckte också till att iordningställa själva rummet, en gammal verkstad som länge stått tom.

Med nytt golv, målarfärg och ett antal meter grönt gardintyg till väggdrapering omvandlades det 16 kvadratmeter stora rummet till datagym. Therese visar spel och tillbehör och hur relativt enkelt man hittar fram till olika spel och vilka moment som kan tränas.

Det dataspel som används är Ninten-



Balansakt. Virtuell utförsåkning kräver lika mycket balans som en riktig backe.



Koncentration. Det gäller att ha tungan rätt i mun!

do Wiis spel Wii Fit, där man använder och aktiverar hela kroppen när man spelar. Människan integreras genom olika styrsätt, till exempel en bräda att stå eller sitta på, en dosa att fästa på kroppen eller ha i byxfickan. Olika moment som stimulerar balans, styrka och rörlighet driver spelet framåt. De spel som Therese Rukin använder mest är knutna till en bräda som spelaren antingen står eller sitter på.

Spelet Wii Fit är ett brett spel med stor variation på aktiviteter som därmed fyller många behov. Man kan till exempel gå på lina, nicka en boll, åka slalomskidor, styrketräna, jogga och balansera, allt i olika svårighetsgrader.

Just den här dagen finns inga patienter på plats, men tioåriga Cajsa har fått följa med som testpilot och fotomodell. Hon blir snabbt entusiastisk och tränar löpning i virtuell park, balans på lina mellan två hus och skidåkning i låtsasbacke med stor inlevelse.

Just spelets bredd tycker Therese Rukin är en stor fördel. Det gör det lättare för instruktören, som bara behöver lära sig ett spel men ändå får ett heltäckande verktyg att arbeta med.

THERESE RUKIN tränar ofta barn med CP, cerebral pares, som ofta har svårigheter med balansen och motoriken i ar-

mar och ben. Hon föredrar då att använda spelen med bräda. Själv brukar hon stå vid sidan av, redo att peppa och hjälpa till vid behov.

– Barnen kan träna balans och kroppskontroll och behöver ofta lite hjälp. Om de inte kan stå kan de träna sittbalans, och de kan även träna med sin rollator berättar hon.

EN FÖRDEL med dataspelande är att barnen hela tiden ser konkreta resultat av sina ansträngningar. Alla ansträngningar belönas med poäng eller symboliska ”guldstjärnor”. Vartefter spelet går vidare får barnen tillgång till fler och fler belöningsspel, vilket håller motivationen och uthålligheten uppe. Men man kan också göra om momenten hur många gånger som helst, en enformighet med liten variation som passar vissa barn bra.

– Vissa dataspel som finns är inte anpassade efter barn med exempelvis uppmärksamhetsbrist och det vore synd om spelutvecklingen går mot svårare och svårare spel på bekostnad av de enklare, tycker Therese Rukin.

Hon har länge varit intresserad av den tekniska interaktionen mellan människa och dator, och tycker att det är viktigt att införa tidens trender i träning. Ett spel som Wii är tillgängligt och ekonomiskt överkomligt för de flesta. Det fungerar

att använda hemma och barnen kan använda det tillsammans med sina kompisar. På så sätt blir träningen som vilken vanlig fritidssysselsättning som helst, men fortfarande strukturerad träning.

– Träningen måste gå att överföra till andra situationer och ha en praktisk funktion i barnens vardag, förtydligar Therese Rukin.

Det finns ännu inte några större forskningsstudier gjorda på träning i virtuell miljö. Hon tycker det är svårt att säga något om huruvida det går att använda det som tränas i datagymmet till vardagslivet, så att det till exempel blir lättare att gå i trappor. Ett antal små studier visar dock positiva resultat, med bättre motorik och funktion, för barn med CP. Även compliance vid hemträning, det vill säga hur väl man följer träningsordinationen, och effektiviteten i utförandet av övningarna ökade då barnen fick träna i virtuell miljö. ○

