

”Dans för dig med Parkinson” sprids över Sverige. Sedan 2013 har Region Jönköpings län erbjudit personer med Parkinsons sjukdom dans som ett komplement till traditionell sjukgymnastik och den farmakologiska behandlingen med mediciner. Dansinstruktörer från hela landet, från Skåne i söder och till Norrbotten i norr, deltog i en tvådagarskonferens i Jönköping där erfarenheter och kunskaper förmedlades.

TEXT LENA VON POST, IDA-KLARA JOHANSSON,
MIKAEL BERGSTRÖM, KATARZYNA FILIPOWICZ

FOTO JOHAN WAVBY



Dans ett viktigt komplement

- VI VILL SPRIDA KUNSKAP om denna speciella dansform för personer med Parkinson, för vi vet att den betyder så otroligt mycket för våra deltagare, säger Ida-Klara Johansson, dansare och arbetsterapeut på Folkhälsosektionen, Region Jönköpings län.

Tillsammans med danstereuten Katarzyna Filipowicz arrangerade hon 'Dans för livet' en tvådagars inspirationskonferens och workshop på Kulturhuset Spira i Jönköping. Danskonceptet utvecklades i början av 2000-talet i USA av bland annat David Leventhal från Mark Morris Dance Group i samverkan med Brooklyn Parkinson Group.

Överläkare Örjan Skogar inledde konferensen med en genomgång av vad Parkinsons sjukdom är, tätt följd av fysioterapeut Samuel Ånfors som talade om vikten av fysisk aktivitet för att bromsa utvecklingen av motoriska och kognitiva symptom i sjukdomsförloppet. Därefter ägnades dagen åt vad olika dansformer kan tillföra i sammanhanget. Deltagarna fick också prova på ett danspass tillsammans med den lokala dansgruppen och hade möjlighet att ställa frågor till några av deltagarna.

- DANS INNEFATTAR MÅNGA olika aspekter som är värdefulla för personer med Parkinson. Den är en fysisk och kognitiv aktivitet

som sammanbinder hjärna och kropp och leder till förbättring av motoriska funktioner. Dansen är speciellt anpassad för deltagarna för att bl.a. hitta rytmen i kroppen, träna balans, koordination och minska stelhet i musklerna.

Ida-Klara Johansson och Katarzyna Filipowicz arbetar i dansen mycket med att förlänga och sträcka ut, att öka rörligheten i bröstkorgen. Med bättre balans och ökad steglängd och muskelstyrka minskar också exempelvis fallrisken.

Dans tränar inte bara kroppen utan har även en positiv psykosocial påverkan. En aspekt är den sociala interaktionen i dansen; man känner gemenskap och delaktighet i gruppen och man får då lättare att acceptera sina begränsningar, kan slappna av och vara sig själv. Dansen och den levande musiken ger rikare sinnesupplevelser och lockar många gånger fram deltagarnas känslor.

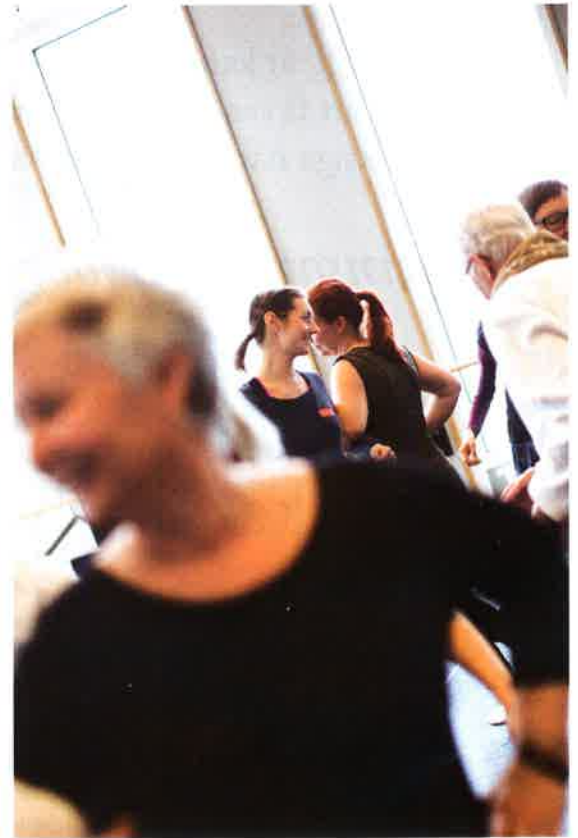
PETER BUCHARS FÖRELÄSNING om Argentinsk tango hade ett helt annat perspektiv på dans. Han framhöll targon som en nästan meditativ övning i syfte att skapa lugn och harmoni inombords.

– Det finns en enkelhet och närvaro i dansen. Man blir uppmärksam och fokuserad på vad som händer i den egna kroppen säger

Peter Buchar och gör jämförelser med Tai chi och Qi-gong. Detta ger förutsättningar för minskad stress, något som är extra viktigt för personer med Parkinson eftersom man ofta är mycket stresskänslig. I targon tränar man dessutom muskelstyrka, balans, start/stopp och tempoväxlingar.

DR SARA HOUSTON FRÅN Roehamptonuniversitetet i Storbritannien föreläste om sin egen och andras forskning om dansens inverkan på personer med Parkinson. Det är inget stort forskningsfält, men det finns studier från flera länder runt om i världen. De flesta studier konstaterar att dans ger förbättringar i balans, stabilitet, gångförmåga och minskad risk för fall. I jämförande studier har dansen klart bättre resultat inom dessa områden än sjukgymnastik. Även större smidighet som t ex underlättar när man klär sig har rapporterats. En japansk studie fann också att dansgruppen hade en mer positiv effekt på kognitiva funktioner, apati och depression än kontrollgruppen som fick vanlig parkinsonsgympa.

I flera fall nämns att deltagarna i dansgrupperna uppvisar en ökad tillförsikt angående sin egen motoriska förmåga och en större säkerhet i rörelserna. Flera studier betonar att dans har positiva effekter på social interaktion även mellan danstillfällena. Dansgruppen



fungerar också som en fristad – ett sammanhang där man accepteras som man var, med sina parkinsonsymptom, där man var förstådd utan att man behövde förklara sig.

Sara Houston arbetar med en stor studie där man gjort omfattande undersökningar av dansens effekter under tre år. Förutom att titta på fysiska och motoriska effekter undersöker man också hur livskvaliteten påverkas. Resultaten beräknas vara klara i september.

Referenser till forskningsstudier om dans och parkinson hittar du på parkinsonförbundets hemsida: www.parkinsonforbundet.se. Här finns även tips om en introduktionskurs för dansinstruktörer

UNDER WORKSHOPEN PÅ konferensens andra dag fick dansare, danslärare samt terapeuter inom hälsa och rehabilitering grundläggande kunskap och inspiration till rörelser för att kunna starta egna dansgrupper. Workshopen leddes av två välmeriterade dansinstruktörer, Amanda Fogg och Joanne Duffe. Amanda har arbetat med 'Dance for PD' sedan 2001 då hon startade den första gruppen i Storbritannien.

– Det viktiga är att få med sig grundkonceptet, vilka utmaningar som finns i dans för människor med Parkinson, samt förståelse för

musikens roll, menar Ida-Klara Johansson. Musik väcker både emotionella och fysiska minnen, vilket i sin tur påverkar rörelseglädjen och kreativiteten men också motoriken – en tydlig rytm kan till exempel underlätta att spontant initiera rörelser.

Hon betonar samtidigt att dans är ett komplement till traditionell medicinsk behandling, liksom till exempel musikterapi. Allt mer forskning visar att kulturaktiviteter som ett komplement till medicinsk vård har en viktig påverkan på hälsa och livsstil samt har betydelse både i förebyggande och i rehabiliterande syfte.

– Det är viktigt att bygga en bro mellan kultur och hälsa och sjukvård, att andra metoder inte uppfattas som konkurrerande utan just kompletterande.

PERSPEKTIVET FLYTTAS SNABBT från sjukdom till hälsa i takt med att deltagarna börjar röra sig till musiken inne i de vackra lokalerna på kulturhuset Spira. Dansen utförs allt som oftast till levande musik av konsertpianist Kerstin Jansson som med sin lyhördhet och precision anpassar tempo och dynamik utefter gruppens förmåga och dagsform. Även inspelad musik fungerar, men den levande musiken skapar en påtaglig närvaro och samspel

med deltagarna som gärna dröjer sig kvar i kroppen efter dansen är slut.

Närvaron är hög, enligt deltagarna återfinns motivationen i just det lustfyllda - dansen, musiken, rörelseglädjen och gemenskapen – därför blir träningen också av vecka efter vecka!

Konferensen 'Dans för livet' arrangerades av Region Jönköpings län, Smålands Musik & Teater, Parkinsonförbundet, Studieförbundet Vuxenskolan samt Dance for Parkinson's network i Storbritannien.



Kerstin Jansson skapar närvaro med sitt spel.