

Balans och koncentration

Kinesisk gymnastik lindrar arbetsskador

Stena Line har som första företag i landet prövat den kinesiska självträningemetoden Zhineng Qigong (uttalas: "tji-gång") för att lindra smärtor hos sjukskriven personal. Nio dagars träning för 21 personer har gett resultat.

Det är nästan som ett underverk säger Elsa Jarstrand, kassörska på Stena Danica. Elsa Jarstrand hade inga större förhoppningar, men ville ändå prova. Det kunde ju inte gärna bli sämre, resonerade hon.

Hon hade värk i ryggen efter att ha trillat på en isfläck i trädgården. Hon fick dessutom ont i nacken, huvudvärk, sömnproblem och led av så kallad tennisarm. Övningarna på Stena Line tog efter redan tre dagar bort all värk utom den i ryggen.

-Nu sover jag bättre och är rörligare, säger Elsa Jarstrand.

Elisabeth Karlsson på Personalavdelningen, bland annat ansvarig för Stena Line Scandinavias rehabiliteringsprogram, tog initiativet. Hon drog tillsammans med Hamn- och Rederihälsan igång försöket.

Elisabeth fick upp ögonen för den kinesiska metodiken och genomgick tillsammans med några representanter för Hamn- och Rederihälsan en kurs under ett veckoslut.

-Det kändes bra. Vi prövar, blev hennes beslut efter kursen.

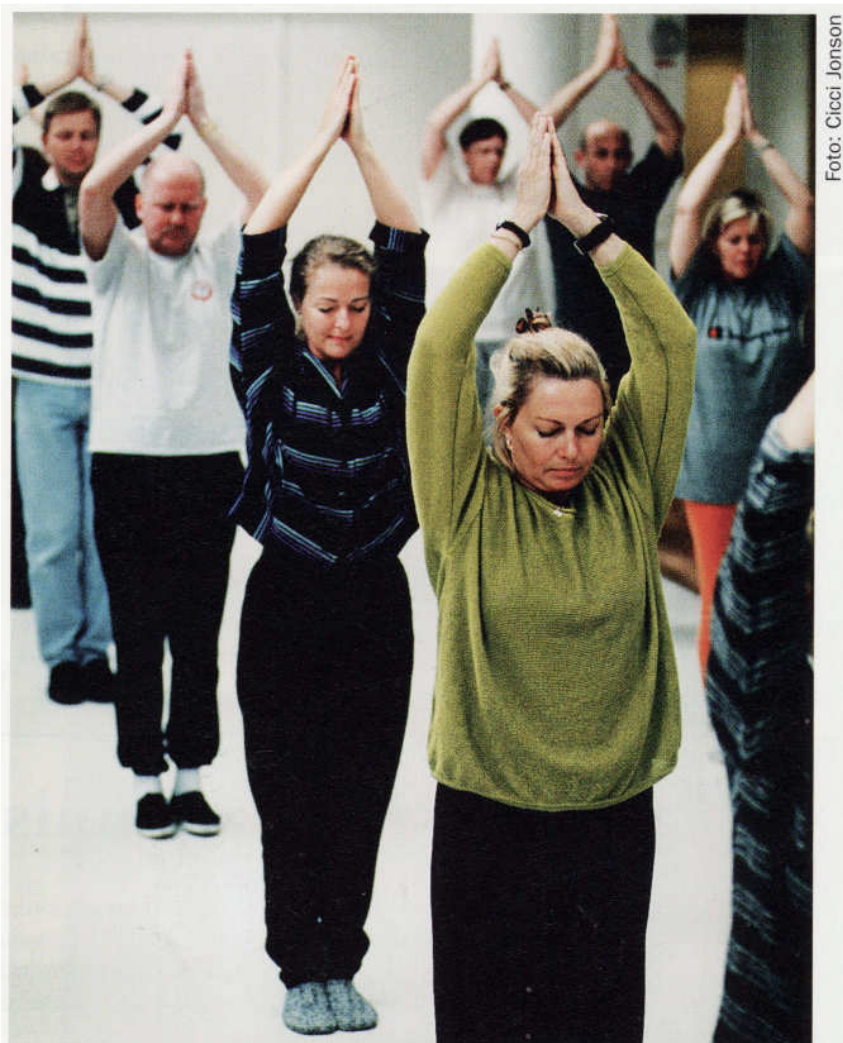


Foto: Cicci Jonsson

Deltagarna är starkt koncentrerade under Qigong-övningarna.

-Slår detta väl ut så kan det bli aktuellt med en ny omgång redan till hösten, säger Elisabeth Karlsson. Hon går i bräsch för rehabilitering av personal med skador. Det är ett strategiskt viktigt led i företagets strävan att bland annat minska sjukfrånvaron och förbättra allmänhälsan hos de anställda.

Intensiva övningar

Bland Stena Line Scandinavias sjukskrivna valdes 21 personer ut. De hade ont från skador i rygg, nacke, skuldror, axlar eller led av tennisarm. Många hade sömnproblem och ständig huvudvärk. De fick genomgå intensiva övningar i nio dagar, från klockan 9 på morgonen till klockan

17 på eftermiddagen.

Övningarna genomfördes i en tom kon-torslokal på Första Långgatan. Elevern, stod i led i den ljusa lokalen, så stark koncentrerade på sin uppgift att de intillade märkte till att tidningen kom på besök. De blundade och lyssnade till instruktionerna, som framfördes på engelsk språket via en bandspelare, mstruktionemi ackompanjerades av kinesisk musik sådan som varje besökare av en kinesisk taurang kan känna igen. En person, ei assistent till mästaren Su, stod uppe på ett bord vänd mot eleverna och ledde rörelserna i övningsprogrammen.

"Lower the hands down", "Close the shoulders", "Raise the hands up", upp-



Anna-Britta Ågård kan efter fyra år äntligen sova gott på nätterna.

manade entonigt rösten på bandet.

Och eleverna gjorde som de blev tillsagna.

Ett grundprogram omfattar 16 minuter. Det innebär omväxlande övningar i hur man skall stå upp, sitta ned och lär ut stödjande övningar. Med raster genomförs programmet motsvarande en hel arbetsdag, från kl 9 till kl 17.

-Man sover gott efter en sådan dagsövning, intygar en elev.

Kraftig förbättring

Hamn- och Rederihälsan och Lines Personalavdelningen utarbetade tillsammans ett utvärderingsinstrument. Det innebär bland annat att de utvalda fick besvara ett antal frågor före kursen, omedelbart efter kursen samt en ny omgång frågor 3 månader efter kursavslutningen den 29 april.

Av de 20 som besvarade frågorna hade 19 besvär av värk, vanligast i nacke, axlar och rygg. Flera hade haft dessa besvär i flera år.

Efter niodagarskursen hade 18 personer uppnått en förbättring. Med de sjukvårdskunnigas sätt att mäta så blev förbättringen för gruppen som helhet 54 procent. Erfarenheten visar att ännu bättre resultat uppnås vid fortsatt daglig träning.

Anna-Britta Ågård på Stena Danica var med om en bilkrock för fyra år sedan. Den så kallade whiplash-effekten (en knyck i nacken) medförde bland annat huvudvärk och oförmåga att lyfta armarna över axelhöjd.

-Efter bara tre dagars träning kunde jag lyfta armarna över huvudet. Jag tror inte det är sant! Jag känner mig jättebra

och sover gott på nätterna. Det har jag inte gjort på fyra år, berättar Anna Ågård. Hon räknar med att snart vara i tjänst igen. Hjärdis Samuelsson, som är sjukgymnast och deltog som assistent till den kinesiske läraren, påpekar vikten av fortsatt, daglig träning.

-Det är nödvändigt för att bibehålla den förbättring som uppnåtts, säger hon.

Den kinesiske läraren Dong-Yue Su sammanfattar pilotprojektet så här:

-Något hände verkligen med gruppen. Smärtan försvann och med den depressionen och allvaret hos de deltagande.

Han berättar att den emotionella förändring, som inträdde hos Stena Line Scandinavia-personalen, var påfallande. -Redan efter några dagar började de från början allvarsamma deltagarna att tala med varandra och skratta, berättar Zhineng Qigong-mästaren Su.

Tusenåriga anor

Qigong är en kinesisk självträningsskonst för kropp och själ som dateras 5 000 år tillbaka i tiden. Kina har mer än 80 miljoner Qigong-utövare. Zhineng Qigong är den Qigong-skola som har flest utövare och som även växer snabbast. Det kan bli aktuellt framöver att starta en sådan skola i Sverige. Mästaren Su, som arbetade med personalen från Stena Line Scandinavia, beskriver sin lära så här:

- Ett naturligt sätt att leva bättre.
- Qigong hjälper till att bättre kontrollera kropp och hjärna.
- Håller sinnena i ro.
- Vi behandlar inte sjukdomar med Qigong. Vi arbetar med kroppens interna balans, som medverkar till att få bort smärta, berättar Dong-Yue Su. Han beskriver verksamheten som en koncentration till livets basfunktioner, som ansluter till hjärtats rytmiska öppnande-stängande puls.

• Tänk bort smärtan, så försvinner den, säger han.

Göran Ekstedt