

Mastercare

För tolv år sedan fick jag diagnosen Parkinson. Det är en fortskridande obotlig sjukdom. Med rätt vård och behandling kan man höja livskvaliteten väsentligt. Symtomen varierar. En del skakar, andra är stela och har ont i kroppen. Mina symtom är i första hand smärta i ländryggen och benen. Alvedon och Voltaren hjälper lite, men är inte något man kan hålla på med kontinuerligt.

Sjukgymnastik är ett annat bättre alternativ som kan ha positiv effekt på symtomen

Det betyder dock att man ska boka tid hos sjukgymnast och få regelbunden behandling. I mitt fall betydde det bla att jag måste börja planera mitt liv efter sjukgymnastens tider.

Behandlingen var olika stretchövningar och ryggbänk för att lasta av trycket på ländkotorna och benen.

I somras kom jag i kontakt med Mastercare, en ryggbänk för hemmabruk. Då fick jag möjlighet att träna när jag själv vill och känner att jag behöver. Ryggbänken är dessutom konstruerad så att man kan styrketräna på den. Samtidigt som jag tänjer ut ryggraden, så kan jag bättra på mina muskler. Det behövs när man förlorar vikt. Genom sjukdomen har jag gått ner 20 kg. Hälften hade varit lagom. Som det är nu behöver jag bygga på med några kilo. Då kommer bänken väl till pass. På några minuter får jag både träning och smärtlindring med hjälp av ett enkelt träningsprogram som följer med Mastercare. 10 minuter per dag i bänken gör underverk. Jag slipper värken och bygger muskler samtidigt.

Och framför allt – jag bestämmer själv när och hur mycket jag ska träna.

Stockholm i oktober 2010

Karl-Gunnar Skoog