

Sviktande hörsel och höga krav på kommunikation är en knepig kombination som lätt leder till ökad press. Därför är stressymptom, som spänningar, huvudvärk och koncentrationssvårigheter vanliga bland hörselskadade. Nu lär sig allt fler att slappna av med alternativa behandlingsmetoder som tai chi och qigong.

TEXT: SARA NORMAN FOTO: BJÖRN FRÖBERG

Mer harmoni med qigong

– **JAG FÅR ENERGI** och känner mig avspänd och harmonisk.

Orden är Milla Pavlovics, som berättar varför hon regelbundet tränar tai chi och qigong. Milla Pavlovic har nedsatt hörsel och tinnitus och är ordförande i Hörselskadades förening i Eskilstuna. Sedan fyra år tillbaka tränar hon ett pass med inlärda rörelser ett par gånger i veckan. Hon kan träna ensam hemma, men har också fått ihop en grupp arbetskamrater på familjeförvaltningen i Eskilstuna kommun, som hon tränar med på lunchen.

Tränade med HRF

Det var en HRF-medlem som inspirerade Milla Pavlovic att först prova metoden, och i tre säsonger hade de en grupp i föreningen som regelbundet tränade tillsammans.

– Innan jag började hade jag nästan alltid spända muskler i nacke och axlar samt spänningar runt käken och öronen. Tinnitus kunde ibland tillta på

kvällarna så att jag hade svårt att somna. Men rörelserna har välgörande effekter för andning, koncentrationsförmåga, blodcirkulation och matsmältning, berättar Milla Pavlovic.

I hörselrehabilitering

Qigong är en traditionell kinesisk metod med meditation och rörelser som sägs påverka ett flöde av energi, eller "livskraft", i våra kroppar. Tai chi är en form av qigong. Rörelserna är mycket mjuka och långsamma och bygger mycket på balans.

Milla Pavlovic tycker att den som vill börja med qigong bör ge det skälig tid för att se om man upplever något resultat av träningen.

– Det är viktigt att lära sig grundprincipen, att kunna slappna av och kunna fokusera tankar kring armrörelserna och andningen. Av egen erfarenhet vet jag att det kan vara lite svårt i början att få dessa bitar att hänga ihop. Men med envis träning och fokus på sin egen

hälsa, kan vi som har hörselrelaterade spänningsproblem nå välbefinnande.

Hörsel- och dövheten i Lund ordnade förra året en kurs i qigong för en grupp intresserade hörselskadade som gick i rehabilitering. Marianne Sörensen, kurator, som var en av gruppledarna, håller just på att utvärdera deltagarnas upplevelser. Det faktum att så många önskar uppföljningsträffar tolkar hon som att flera var nöjda med arrangemanget.

– Vi möter många med stressproblematik. Tinnitus i sig kan innebära en stress,

men också att en hörselskada innebär ökad kommunikationspress. När vi startade kursen fanns ett stort intresse av att delta, säger Marianne Sörensen som tyckte att behovet av att komplettera rehabiliteringen med avspänning och stresshantering hade funnits många år.

Visuell metod

För att arrangera utbildningen fick de ett ekonomiskt bidrag för alternativa behandlingsmetoder

från Habiliterings- och hjälpmedelsnämnden i region Skåne.

16 personer i spridda åldrar deltog, med tinnitus, hörselnedsättning eller både och. De anlätade en instruktör utifrån, men Marianne Sörensen och en annan kurator, Marie-Louise Grahn, var med vid övningstillfällena. Programmet omfattade sex rörelser, en andningsövning som man kan använda till exempel vid sömnsvårigheter, och en akupressur där man

trycker på olika punkter på kroppen.

– Jag tror att det är en fördel för hörselskadade att det är en visuell metod, vilket innebär att det är lätt att följa en instruktör utan att vara beroende av hörseln.

Bättre livskvalitet

Några av deltagarnas förväntningar på qigongkursen var bättre sömn, återhämtning, avspänning, bättre stresshantering och lättare att hantera tinnitus, bättre koncentration och inre frid.

– Utvärderingen får visa vad vi har uppnått, men av svaren har vi kunnat se att några har fått bättre koncentration, förbättrad livskvalitet och mindre stress, säger Marianne Sörensen.

– Sedan kanske inte qigong passar alla. Någon kanske hittar en annan form som passar bättre, till exempel yoga.●



Tai chi och qigong

- FAKTA**
- Qigong är en kinesisk avspänningsmetod som har över 2000 år på nacken. Den omfattar mjuka, flytande, långsamma rörelser i kombination med andning, koncentration, koordination och meditation. Qigong kan tränas i grupp eller ensam.
 - Tai chi (stavas ibland taiji) är en form av qigong. Flera vetenskapliga studier har konstaterat att regelbunden tai chi är gynnsamt för hälsan i form av förbättrad fysisk prestationsförmåga, sänkt blodtryck, ökad syreupptagningsförmåga med mera.
- KÄLLA: DN 2004-03-08