

” Det er ikke kun vandet, der gør det. Det skal også være varmt. Er det bare et par grader under de 34 så har gigtpatienter især oplevet at få en dårlig dag bagefter. Og det er jo ikke meningen.

Helle Jensen, underviser, GOK Skive



↑ Det kniber med balancen, når der bliver skulpet i bassinet, men 82-årige Gerda Kristensen tager gerne fra Højslev til træning sammen med holdet hver mandag middag. -Men så laver jeg heller ikke mere den dag, siger hun.  
Foto:  
Katrine Friis Pedersen

← 32 hold over hele ugen bliver trænet i det 34 grader varme vand. Og selvom der er flere undervisere i GOK Skive så bliver det til en del timer i vandet for undervisere Helle Jensen.  
Foto:  
Katrine Friis Pedersen



Anne Marie Ravn Rasmussen og Gerda Kristensen tager en flyder i det næsten kropsvarme vand.  
Foto: Katrine Friis Pedersen



De har rigtig godt af det:

## Varmt vand og venlige smil lindrer smerten

Vandtemperaturen er ligesom at ligge på stranden på en varm tropeø. 34 grader; altså tæt på kropstemperatur.

- Og det er dejligt, siger de nærmest i kor de fem kvinder og en enkelt mand, som ligger i den varme balje på Marienlyst Centret i Skive en kold januar dag.

De går til afspænding i varmtvandsbassinet. Det er en alsidig træningsform hvor du træner din kondition, bevægelighed, muskelstyrke og balance.

Vedligeholdelse i vand som Helle Jensen kalder det. Hun er en af flere undervisere i at bevæge sig rigtigt i vand. Det hele arrangeret af Gigtforeningens Oplysnings Kreds, GOK Skive. Helle Jensen giver hele tiden venlige instrukser og de bliver fulgt i det omfang deltagerne kan holde til det.

- Såååå sparker I godt bagud og op mod bagdelen, råber hun. Og mens der bliver sparket i vandet, så forklarer Helle Jensen, at især mennesker med ledproblemer

- Hvordan sidder mit hår, udbryster holdets eneste mand George Jönsson Granat, da fotografen går i gang. Og det afstedkommer en lille latterbølge fra kvinderne på holdet. Muntre bemærkningen veksler med koncentration og tungen lige i munden, når der trænes ømme og stive muskler i varmtvandsbassinet på Marienlyst Centret. Foto: Katrine Friis Pedersen

på land får det meget bedre, af at bevæge sig i vand. Den her vægtløshed man oplever i vand, gør det nemmere at udføre øvelserne. Måske det er svært at dreje kroppen, når man står på kanten. I vand går det som en leg.

- Det er ikke kun vandet, der gør det. Det skal også være varmt. Er det bare et par grader under de 34 så har gigtpatienter især oplevet at få en dårlig dag bagefter. Og det er jo ikke meningen, siger Helle Jensen.

Mere end 30 hold om ugen bliver undervist i det varme bassin på Marienlyst Centret. Det er gigtramte og mennesker med skader efter en blodprop. Der er fibromyalgi-patienter, knæ- og hofteropererede og andre, der har problemer med bevægeapparatet. Et lille hold hjerneskedede har også gavn og glæde af at træne kroppen i det varme bassin.

Det med at bevæge sig er vigtigt, når man har bøvvl med bevægeapparatet, som de fleste af deltagerne har på holdet her mandag ved middagstid.

- Jeg kan se hvor godt det er for dem, siger underviser Helle Jensen. Når jeg be-

tragter deltagerens ansigtsudtryk, det øjeblik de sænker sig ned i det varme vand, så ved jeg det virker, siger hun. Jamen, de ser bare ud som man gør, lige når man smager på en rigtig dejlig is, griner hun.

### OMSORG FOR HINANDEN

Helle Jensen deler farvestrålende plasticplader med knopper på ud til deltagerne. Øvelsen går ud på at få en plade ned under hver fod og så tøffe rundt i bassinet. Det går ikke helt godt for Gerda Kristensen, men straks er der hjælp fra en af de andre på holdet.

- Og jeg tager glad i mod hjælp, når der er noget jeg ikke helt kan klare selv, siger Gerda Kristensen. Hun er med sine 82 år en af de ældste på holdet og kommer i det varme bassin ovenpå et nyt knæ og nye hofter.

- Det er rigtig godt. Jeg er virkelig glad for at komme her og bruge min krop i vandet. Meeen ovenpå tre kvarter med de her øvelser i vand, så laver man heller ikke mere den dag, siger Gerda med et drillende smil.

” Men det er så skønt at opleve, at mine led bliver smidige her i bassinet og det tager smerten for en stund, når jeg gør mine øvelser her i det varme vand.

Lone Dalsgaard, gigtpatient



Helle Jensen er ikke bare underviser. Hun giver også en hånd med så Georg Jönsson Granat får gjort sine øvelser rigtigt, samtidig med at hun følger Lone Dalsgaards gang i vand.  
Foto: Katrine Friis Pedersen

Og det er netop ikke kun hårdt arbejde for led og muskler at træne kroppen i vand. Det er ikke kun kroppens dele, der bliver trimmet, lattermusklerne bliver også trænet. Der bliver smilet og grinet en hel del i den tid holdet er i vandet.

- Der er i det hele taget stor omsorg for hinanden på holdene siger underviser Helle Jensen. Ud over hvordan helbredet har det, så skal vi da også lige følge med i, hvem der nu har fået nyt barnebarn eller hvordan ferien var. Lidt ekstra ryger der også indenbords ind imellem. Under denne træning er der lige en 57 års fødselsdag, der skal fejres med flodeboller.

Gigtforeningens Oplysnings Kreds er en aftenskole, der fungerer under folkeoplysningsloven og som udbyrder disse undervisningstimer i vand.

- Vi ligger på stabilt 230 personer i vandet på en uge, siger Turi Bach Roslund, der både er formand for SOK Skive og selv gerne hopper i det varme bassin.

- 34 grader varmt vand gør, at man ikke lige svømmer 500 meter, griner Turi. Men det hjælper enormt på ømme og stive muskler.

Det er måske ikke helbredende at bevæge sig i varmtvandsbassinet Marienlyst, men det er forbyggende og især afhjælpende og lindrende.

- Vi kalder det heller ikke genoptræning, men mange får faktisk genoptrænet dele af kroppen ved at gå her, siger Turi Bach Roslund. I Skive kredsen tilbyder aftenskolen alene bevægelse i varmtvandsbassinet.

- Fordi det er det, vi er gode til, siger formanden.

### KOM NU MÆND

Der er overalt af kvinder. Sådan er det bare. Men det er også noget de meget gerne vil have lavet om på. Mænd er nemlig meget velkomne i det varme vand.

- Mænd har også godt af at blive rørt og vil rigtig gerne opfordre mænd til at være med, siger Turi Bach Roslund. Hun tror at kvinder nok bare lige er det lidt bedre til at komme afsted.

- Ikke fordi vi kvinder er mere pivede, men vi vil nok bare ikke finde os i at have ondt, siger hun.

Der er da også mænd, der tager imod tilbuddet om at bevæge sig i de lune temperaturer. En af dem er den 64-årige og tidligere slagteriarbejder Georg Jönsson Granat, der ser ud til at befinde sig som en fisk i vandet! Kvinderne på holdet siger da også straks i kor, at han har det som blommen i et æg!

- Jeg er kommet her i 12 år og det er vir-

kelige dejligt for mit velbefindende, siger Georg Jönsson Granat, der har brug for de lindrende temperaturer og de blodgørende bevægelser ovenpå en tidligere arbejdsulykke.

- Mændene skal da bare komme, siger Georg, som selv er blevet »lokket med af konen«, som går på et andet af de mange GOK hold.

-Sååååå dypper I lige skuldrene lidt, råber underviser Helle Jensen, mens hun hjælper holdets yngste deltager 57-årige Lone Dalsgaard med at ligge på ryggen i vandet og strække benene helt ud. Lone Dalsgaard har gigt og mange smerter.

- Men det er så skønt at opleve, at mine led bliver smidige her i bassinet og det tager smerten for en stund, når jeg gør mine øvelser her i det varme vand.

Alle er på holdet nikker genkendende til, når Lone Dalsgaard fortæller, at hvis hun springer træningen over engang i mellem, så koster det med stive og ømme led.

### GODT OG SUNDT

Gigtforeningen og GOK SKive kan da heller ikke få nok af at anbefale varmtvandsstrækning for mennesker med problemer i bevægeapparatet. Varmtvandsstrækning er godt for dig, der har en gigtssygdom, ondt i ryggen eller ømhed og gener rundt omkring i kroppen. Vandets opdrift gør, at kroppen vejer mindre. Når du træner i varmtvandsbassin, vil du derfor opleve, at du har større bevægelsesfrihed, end når du bevæger dig på land. For eksempel kan løb på land forekomme helt umuligt, mens løb i vand er let og smertefrit.

Varmtvandsstrækning passer fint ind i Sundhedsstyrelsens anbefalinger om fysisk aktivitet minimum 30 minutter dagligt. Derudover anbefales det, at man mindst to gange 20 minutter om ugen er aktiv på en måde, hvor pulsen kommer højere op.

Det er ikke bare sjove tre kvarter de tilbringer i vandet de seks deltagere på Helle Jensens middagshold, de får virkelig rørt sig.

- Den bedste middagssøvn på hele ugen, det er efter turen her i bassinet, siger Georg Jönsson Granat.

Træning i bassinet på Marienlyst Centret er da også så populært, at knap er det »gamle« hold fløjt færdige, før et nyt hold er hoppet i bassinet klar til at blødgøre deres stive, ømme led i det 34 grader varme vand.