

Rehab-golf i Holstebro er startet efter initiativ fra Anne Christine Melvær Bøjlesen, som er fysioterapeut hos Neurofys i Holstebro.
Foto: Morten Stricker



Henning Nielsen er hver uge på golfbanen med sin gode ven, Svend Erik Jensen, som hjælper.
Foto: Morten Stricker

Her foregår genoptræningen på golfbanen

Har du haft en hjerneskade eller en blodprop, så behøver du ikke okse rundt i et træningscenter for at få det bedre. Måske kan træningen i stedet foregå på golfbanen til konceptet Rehab-golf, der netop har overstået første sin sæson i Holstebro.

Stine Kjærside
stikj@dagbladetholstebro.dk

FAKTA

SÅDAN FOREGÅR REHAB-GOLF

Rehab-golf fungerer som led i genoptræningen af personer med svære funktionelle handicaps, ofte neurologiske handicaps, og ofte efter en blodprop.

Træningen foregår på golfbanen som almindeligt golfspil med frivillige, der tager sig af praktiske opgaver og vejledning.

Initiativet blev startet af Hans Møllegaard i Roskilde i 2010, der selv havde haft en blodprop, og det bygger på en model fra genoptræningscentre i Tyskland.

I Holstebro starter træningen ofte med lidt fælles opvarmning, hvorefter spillerne går i gang på banen med deres hjælpere.

i den elektriske scooter.

Vi er denne fredag formiddag taget til Rehab-golf i Holstebro Golfklub - et initiativ startet af Anne Christine Melvær Bøjlesen i samarbejde med fysioterapiklinikken Neurofys.dk. Hun er til daglig fysioterapeut hos Neurofys.dk i Holstebro, hvor hun

arbejder meget med genoptræning af mennesker, der har haft en blodprop eller en hjerneskade.

- Jeg havde flere patienter, der fortalte mig, at de før deres blodprop eller hjerneskade havde spillet meget golf, og det kunne de godt tænke sig at gøre igen, men det var



jo nok ikke muligt, fortæller Anne Christine Melvær Bøjlesen.

Men hang det nu også sådan sammen, tænkte hun. Efter at have undersøgt sagen opdagede hun konceptet Rehab-golf, der blev startet af en mand i Roskilde, der selv havde haft en blodprop, men alligevel var kommet ud på greenen igen.

- Genoptræning efter en blodprop eller hjerneskade handler i høj grad om repetition, altså at man laver den samme bevægelse mange gange, og det kan godt blive lidt kedeligt i et træningslokale, siger Anne Christine Melvær Bøjlesen.

Men med golf udfører man også de samme bevægelser mange gange, og det er god træning for balanceevnen, hvilket er godt, hvis man er dårligt gående - eksempelvis på grund af lammelse i den

I Jeg faldt om på badeværelset. Jeg skvattede simpelthen som Bambi på isen.

HENNING NIELSEN

ene side efter en blodprop. Anne Christine Melvær Bøjlesen tog til Roskilde for at overvære en session Rehab-golf, og hos blandt andet Holstebro Golfklub, hvor den lokale træning også foregår, fandt hun frivillige, der gerne ville hjælpe de handicappede spillere.

Og i april startede Rehab-golf i Holstebro så ud. Denne fredag eftermiddag var der ni spillere afsted med syv frivillige hjælpere.

- I alt er der omkring 14-15 spillere på listen, siger Anne Christine Melvær Bøjlesen.

Små fremskridt

En af dem er 77-årige Henning Nielsen fra Mejdal. Han levede et aktivt liv med egentlige løbe- og spinningsture, indtil han fik en blodprop i februar 2017.

- Jeg faldt om på badeværelset. Jeg skvattede simpelthen som Bambi på isen, siger han.

Henning Nielsen blev lam i venstre side. Efter et langt ophold på sygehuset, startede et langt genoptræningsforløb, som Henning Nielsen stadig er i gang med. Han er nødt til at gå med stok eller køre i elektrisk scooter på længere ture, og venstre arm vil endnu ikke helt, som Henning Nielsen vil.

- Men til at starte med kunne jeg slet ikke gå, siger han.



Golfspillet giver Henning Nielsen den genoptræning han har brug for, uden at det bliver trivielt eller repetitivt. Foto: Morten Stricker

Han har sin gode ven, Svend Erik Jensen, med som hjælper, og Maxine Thoustrup, som er frivillig hjælper i golfklubben, hjælper også lidt til. Svend Erik Jensen står for uddelingen af golfkøller og opmuntring, mens Maxine Thoustrup holder øje med spillet.

Det med golf var ellers ikke noget for Henning Nielsen til at starte med.

- Jeg gik på pension som 60-årig, og jeg sagde hele tiden, at jeg ikke skulle være sådan en, der nu begyndte at spille golf. Men nu er jeg glad for det, siger Henning Nielsen.

Effektiv motion

Ifølge Henning Nielsen giver de cirka to ugentlige timer, han bruger på golfbanen, ham motion og et socialt samvær med andre, der er i

samme situation som ham selv.

- Jeg bliver også langsomt bedre til spillet. Og jeg gør bittesmå fremskridt med genoptræningen, siger Henning Nielsen.

Og det er ifølge Anne Christine Melvær Bøjlesen netop det, som Rehab-golf kan.

- Her kan deltagerne føle sig mere normale og deltage i et arrangement på normale vilkår. De får frisk luft, hvilket stimulerer sanserne, og de får både fysisk og kognitiv træning. Som handicappet kan det med motion godt være svært, men her får de motion på en anden måde, som er mindst ligeså effektiv.

Hun forklarer, at selvom golf ikke nødvendigvis er en sport, der får pulsen i vejret, så er der alligevel masser af træning i det, hvis man er i gang med et genoptræningsforløb.

Se nu eksempelvis på Henning.

For at kunne slå ud skal han rejse sig op fra scooteren og med egen kraft gå hen til bolden. Her skal han så bruge armene til at sende golfbolden afsted og for at gøre det, skal han bruge både sine kognitive evner, balancen samt rotere i kroppen. Derefter skal han gå tilbage til scooteren og sætte sig ned igen.

- 1,5 til 2 timers træning med den slags, det giver rigtig meget, selvom man ikke lægger mærke til det, siger Anne Christine Melvær Bøjlesen.

I dag bliver det dog ikke til mere end et par huller, for der er nemlig sommerafslutning med hele holdet med spising i golfklubben. Det sociale er nemlig også vigtigt i Rehab-golf.

Projektet starter op igen den 6. august.