

20-09-2010

Et idrætsliv som handicappet

Marianne Maibøll er i verdenseliten inden for kørestolsrace med flere olympiske oplevelser bag sig. Idræt er ifølge hende nøglen til et bedre liv, uanset om det er på elite- eller hobbyniveau.

Af: Michael Kahr Jørgensen, Handicapportalen.dk



Hun kan godt lide at få pulsen op hvor hjertet banker derudaf og sveden drypper. Hun elsker følelsen af, at armene er så trætte, at hun næsten ikke kan løfte dem. Der er utallige gevinster ved at dyrke idræt som handicappet. Det mener 33-årige Marianne Maibøll, der ivrigt opfordrer alle til at bevæge sig.

'Jo mere energi, man bruger, desto mere får man også ud af det. Man får mere overskud i hverdagen. Har man en dårlig dag på jobbet, og måske er i et lidt dårligt humør, så er det bare ud i raceren og få pulsen op og frisk luft i hovedet. Så ser alting meget bedre ud bagefter,' siger hun med et bredt smil.

Desuden fremhæver Marianne, at man som handicappet møder en masse begrænsninger i hverdagen. Der er ting hun ikke lige kan nå og andre ting, hun skal have hjælp til. Men i idrætten får hun følelsen af, at kroppen arbejder sammen med hende på en anden måde. Det giver hende en stærkere og bedre fornemmelse af sin egen krop.

Energi og uafhængighed

Som rygmærskadet kørestolsbruger bruger Marianne sin overkrop til mange forflytninger dagligt. Det kan være når hun skal ud af sengen, på toilettet eller have tøj på. Hun laver forflytninger omtrent 20 gange om dagen, og hvis ikke hun passer godt på skuldre og arme, risikerer hun skader. For hende er det vigtigt, at holde sig i form for at forblive så uafhængig af hjælp som muligt.

'Det er vigtigt at få brændt noget energi af, da man sidder stille i meget lang tid. Jeg kan ikke lige tage trappen eller cykle på arbejde. Jeg skal yde lidt ekstra for at få brændt noget energi af så jeg får det godt og ikke bliver overvægtig. Og hvis man som kørestolsbruger bliver overvægtig, er det stort set umuligt at komme rundt. Hvis man er nået dertil, hvor man ikke selv kan lave sine forflytninger og nå rundt omkring ved egen kraft, så er man pludselig meget afhængig af andre mennesker. Det handler om at have et uafhængigt liv og et liv med mere energi,' forklarer hun.

Den eneste hjælp, Marianne får i dag, er fra hendes servicehund, golden retrieveren Fellow. Med den ivrigt logrende hale byder den glad velkommen og vil gerne lege og snakke, men den har

konstant Marianne i øjenkrogen - hele tiden på spring for at samle en tabt vandflaske op fra gulvet, hvis det er nødvendigt. Den er en sponsorgave fra Odd Fellow logen. Deraf det ganske passende navn.

Gør det!

Marianne Maibølls første råd er opfordringen om bare at komme i gang. Hun fik rygmærskaden da hun var midt i tyverne og havde selv en lang sygdomsperiode med smerter. På trods af læger og fysioterapeuters anbefalinger om at dyrke noget motion, orkede hun ikke noget som helst.

'Jeg fik taget mig sammen og startet stille og roligt op. Og de havde jo ret. Jeg kan kun anbefale det. Men nogle gange skal man jo mærke det på sin egen krop før man tror på det, ikke? Bare start i det små. Kom ud en gang om ugen,' lyder hendes opfordring.

Foruden de åbenlyse og direkte positive fysiske effekter ved at dyrke motion, fremhæver Marianne også de sociale og personlige gevinster. 'Det er fantastisk at mødes med andre, der er i nogenlunde samme situation som en selv. Man lærer enormt meget af hinanden, udover at det selvfølgelig er fantastisk at dyrke sport sammen,' fortæller hun.