

# Gå hurtigere og længere med musik

Musik udviklet til mennesker med Parkinsons sygdom kan med fordel bruges af alle, der har brug for hjælp til at gå med længere og mere sikre skridt. Musikken er gratis og kan hentes på de store streamingtjenester.

• Af fysioterapeut, faglig redaktør Vibeke Pilmark, Danske Fysioterapeuter

Når Livgardens musikkorps marcherer i de københavnske gader, går de fleste, der er i nærheden, i takt til musikken. De retter sig op, tager længere og mere faste skridt og får et smil på læben. Marchmusik får med andre ord de fleste til at marchere. Den viden har fysioterapeut Birgitte Brabrand fra Buddingevej Fysioterapi udnyttet. Hun har i mange år stået for holdtræningen af patienter med Parkinsons sygdom. Og netop denne patientgruppe har store udfordringer med at gå. De har svært ved at gå rytmisk, og går ofte med korte og usikre skridt. Derfor har Birgitte Brabrand altid brugt musik til træningen, og det har virket.

For at gøre det endnu lettere at træne gangen hjemme, har hun sammen med komponisten Martin Jantzen udviklet syv musikstykker med forskellige typer af musik: marchmusik, iørefaldende popnumre og en enkelt Kim Larsen-inspireret melodi.

Alle syv numre er indspillet i fire forskellige hastigheder, der svarer til enten 102, 107, 114 eller 120 skridt i minuttet. Der er fire albums med de syv musikstykker indspillet i samme tempo. Dem har Birgitte Brabrand og Martin Jantzen kaldt Parkinson-pod, og som man som abonnent kan hente på alle streamingtjenester, f.eks. Spotify, Apple Music og Yousee Music. Og det er også muligt at hente musikken gratis på YouTube.

Selvom musikken er udviklet specielt til patienter med Parkinsons sygdom er Birgitte Brabrand ikke i tvivl om, at den kan bruges af mange andre, der har brug for at få sat tempo og kraft på gangen.

”Man kan se, at de, der bruger musikken, tager længere skridt, og får en sikrere, lettere og mere rytmisk gang. Og så kalder musikken smilet og bevægeglæden frem hos deltagerne. Det betyder meget,” siger Birgitte Brabrand.

Hvert musikstykke varer 4-5 minutter. Ved at afspille alle syv musikstykker i det tempo, der passer, kan man gå en tur på cirka 30 minutter”, fortæller hun.

## Effekten af musikken holder

Når man først har fået musikken på sin smartphone eller iPod, skal man finde det rigtige tempo. Det er en god ide at vælge et tempo, der er en anelse hurtigere end det, man bruger normalt, når man går. Og så er det bare med at afspille de 7 musikstykker i det valg-

te tempo efter hinanden under gåturen.

Musikken har ikke kun en her-og-nu-effekt på gangen. Forskning har vist, at for mennesker med Parkinson holder den gunstige virkning af at gå regelmæssigt til musik i mere end et døgn efter træningen. Og det er ikke kun længere skridt og mere rytmisk gang, man får ud af det. De fleste kan også gå længere strækninger uden at blive trætte.

## Brug musikken til at træne hastighed

Vil man sætte pulsen op under gåturen for at få bedre effekt på kredsløbet og konditionen, kan man bruge musikken til en slags intervaltræning.

Gå fx uden musik i 2 minutter og afspil herefter en hurtig marchmusik, så du får tempoet op. Gå på denne måde skiftevis i eget tempo og hurtigt. Man kan også bruge musikken til at holde hastigheden, selvom man går i kuperet terræn.

## FAKTA

Find flere oplysninger på nettet

Læs mere og find eksempler på musikstykker:

<http://www.martinjantzen.com/etbedrelivmedmusik/>

Indslag om gangmusikken i TV Lorry:

[kortlink.dk/tv2lorry/x6xw](http://kortlink.dk/tv2lorry/x6xw)

Musikstykkerne på Youtube: [kortlink.dk/youtube/x6xx](http://kortlink.dk/youtube/x6xx)

Køb af iPod

En iPod med de 7 numre i 4 tempi kan købes ved at skrive til: [bb@fysklinikken.dk](mailto:bb@fysklinikken.dk)

Pris: 250 kr.