



TRÄNING. Sara Riggare spelar Wii Fit med dottern Frida. Det är en träning som visat sig synnerligen effektiv för drabbade av Parkinsons sjukdom. "I England har Nintendo till och med en kvinna med parkinsons med i sin reklam", berättar Sara. Foto: Mikael Sjöberg

"Parkinson går att leva med"

Sara Riggare var 13 år när hennes fot plötsligt inte lydde henne. Det kom att dröja nära 20 år innan hon fick rätt diagnos - Parkinsons sjukdom. - I dag mår jag bättre än jag någonsin gjort, säger Sara.

Fyrtioåriga Sara Riggare går med snabba och bestämda steg längs Götgatan på Södermalm i Stockholm.

- Jag försöker att inte anpassa mig så mycket efter sjukdomen.

Medicinen gör att jag är så gott som symtomfri, säger hon.

Sara säger att hon inte reagerade nämnvärt när hon i tidiga tonåren fick problem med finmotoriken, som med att knäppa knappar och dra på sig strumporna. Hon hade svårt att hålla balansen när hon cyklade och så var det foten som inte ville lyda.

- Det var irriterande, men jag tänkte inte så mycket på det. I tonåren vill

FAKTA

Namn: Sara Riggare. **Alder:** 40. **Bor:** Stockholm.

Familj: Man och åttaårig dotter. **Gör:** Tjänstledig från arbetet som miljökonsult för att studera hälsoinformatik vid Karolinska institutet. **Intressen:** "Att vara på landet är paradiset."

20 000 svenskar har sjukdomen

Sjukdomen innebär att nervceller i hjärnan som producerar signalsubstansen dopamin bryts ned, vilket försämrar möjligheten att kontrollera kroppens rörelser.

En skakning i ena handen är för majoriteten av de insjuknade det första symtomet.

Sjukdomen har ett långsamt förlopp, och är i dagsläget obotlig. Exakt vad som orsakar Parkinson är oklart, men ålder och genetik är de främsta riskfaktorerna.

Behandling sker bland annat med läkemedel som omvandlas till dopamin av hjärncellerna i det drabbade området.

Omkring 20 000 svenskar har Parkinsons sjukdom, men enbart ett fåtal får diagnosen före 40-årsåldern.

Hjärnfonden

Hjärnfonden samlar in pengar för att finansiera

ingen vara annorlunda och jag skämdes.

Vågade leva sitt liv

Rätt diagnos fick hon först 2003, 32 år gammal.

- Det var chockartat. Jag, som de flesta andra, förknippar sjukdomen med äldre människor. När jag fick diagnosen var min dotter bara nio månader och höll på att lära sig gå. Sara Riggare säger att hon är tacksam över att hon inte fick veta att hon hade Parkinson tidigare. Nu hade hon vågat leva sitt liv som de flesta andra i samma ålder: pluggat på högskolan och bildat familj.

forskningsprojekt och sprida information om hjärnan och dess sjukdomar, skador och funktionsnedsättningar. Sjukdomarna det handlar om är bland annat Parkinsons sjukdom, ADHD, Aspergers syndrom, Alzheimers sjukdom, MS och epilepsi.

Så kan du hjälpa

Ingen ska behöva lida av sjukdomar, skador eller funktionsnedsättningar i hjärnan. Ditt bidrag betyder mycket för drabbade och deras familjer! Bli månadsgivare eller ge en gåva på www.hjarnfonden.se. Plusgiro 90 11 25-5 eller Bankgiro 901-1255.

Hon har frågat sig om hon hade skaffat barn om hon vetat att hon led av en hjärnsjukdom, som dessutom kan ha ärftliga faktorer.

- Fortfarande får många som får Parkinson höra av läkare att medicinen bara funkar 5-10 år och att de kommer att sitta i rullstol. Det blir lätt en självuppfyllande profetia. Men sjukdomen går att leva med - jag är inne på mitt 27:e år.

Optimistisk realist

Sara Riggare är ambassadör för Hjärnfonden.

- Jag vill sprida kunskap och visa att det går att leva ett bra liv trots en kronisk sjukdom.

För Saras sjukdomsförlopp går inte att beskriva med en nedåtgående kurva. Sedan hon började äta medicinen Levodopa har hennes liv ändrats totalt, säger hon.

- Utan medicinerna skulle jag antagligen inte kunna röra mig, konstaterar hon.

Ännu finns ingen bot för Parkinsons sjukdom. Sara Riggare kallar sig "optimistisk realist" och hoppas att forskarna ska ligga steget före hennes sjukdomsutveckling.

- Nu tänker jag "okej, det är så här i dag. I morgon är det bättre". Mitt viktigaste mantra är "vägra vara offer".

Hjälpt av tv-spel

Under uppväxten hatade Sara skolgymnastiken. För tre år sedan började hon med styrketräning - och har blivit en hängiven gymbesökare. Som komplement spelar hon tv-spelet Wii fit hemma, vilket visat sig vara utmärkt träning för Parkinsondrabbade.

- Min fysiska form är den bästa någonsin. Jag har bättre muskelkontroll, är rörligare, ja - allt. Visst blir jag trött ibland men när musklerna är starka kan jag ta mig dit jag vill!



Av Sofia Stridsman
gihalsa@expressen.se

Publicerad 16 feb 2011 13:18

Uppdaterad 16 feb 2011 13:31

Adress till denna artikel:

<http://www.expressen.se/halsa/parkinson-gar-att-leva-med>