

PROFILEN

Allt är egentligen rytm.
Hur vi andas, hur vi går,
hur hjärtat slår.

”

Även om ditt liv slår i botten, så kan du vara
öppen för något nytt, säger jazztrummisen
Ronnie Gardiner utifrån sin egen livsresa.





FOTO: LOIS STEEN

Han vill stärka hjärnan med rytm och musik

Det är 40 år sedan jazztrummisen Ronnie Gardiner mitt i en stor sorg fick en vision om rytmens läkande kraft. Det blev fröet till metoden RGM som i dag används för att hjälpa människor med skador och sjukdomar i hjärnan.

Text: **Lois Steen** Foto: **Gustav Gräll**

– **JAG VAR TRE ÅR** när jag fick mina första trummor. Sedan dess har jag levt med rytmen, säger Ronnie Gardiner, välkänd jazztrummis och grundare till The Ronnie Gardiner Method, RGM.

Vi möts på ett café i centrala Stockholm en regnig eftermiddag i november. Solen har inte syns på länge. Det är kolsvart ute. Men Ronnie skiner ändå, nyss hemkommen från Göteborg där han föreläst för fysioterapeuter och arbetsterapeuter som går en fördjupningskurs i stroke-rehabilitering.

– Jag blev så inspirerad och glad över deras intresse och frågvishet! Visst är jag en gammal man, men både jag och min metod utvecklas fortfarande, säger han.

Ronnie tar en klunk av sitt vatten. Återvänder till minnet av den dagen i mars 1980 då han fick visionen om sin rytm- och musikmetod. Den

dagen stod solen högt på himlen i den spanska turistorten San Augustin. Två veckor tidigare hade hans fästmo Git blivit mördad av en vän. Han blev vittne men kunde inte rädda henne. Sömnen var nu borta. Livslusten likaså.

– Jag orkade inte leva med det som hade hänt och var på väg ned mot havet för att ta mitt liv, berättar Ronnie. Men då såg jag en pojke utan armar och ben. Han log ändå! I det ögonblicket fick jag en upplevelse av att det ändå måste finnas en mening med mitt liv.

Han stannade upp och promenerade hem i stället.

– Där och då kom känslan väldigt starkt att fråna och med nu ville jag börja hjälpa andra människor. Men vad kan jag som en enkel trummis göra? Svaret kom inifrån mig – att jag skulle använda mitt eget språk, rytmen, för att göra det.

—>



Före lektionen pratar Ronnie Gardiner med en deltagare som också är trummis, men som drabbats av en hjärnskada. "Ge inte upp även om det tar lång tid".



—> När han kom hem till Sverige började han plöja en mängd medicinska böcker och artiklar.

– Jag läste om barns motoriska utveckling, om koordination och rörelse, men mest om hjärnan. Jag blev särskilt fascinerad av hur vänster hjärnhalva styr högra sidan av kroppen och hur höger hjärnhalva styr vänster sida av kroppen, berättar Ronnie.

ÄRET DÄRPA började han söka upp olika forskare och ställa frågor. En av dem var Erik Stålberg, nu professor emeritus i klinisk neurofysiologi vid Uppsala universitet, då verksam vid Akademiska sjukhuset.

– Även om han var lite skeptisk tog han sig tid att samtala med mig om vad rytm och koordination kunde betyda för hjärnan, minns Ronnie.

– Han var en av de få som förstod hur jag tänkte och sa: "Fortsätt, kanske kan du hjälpa några." När jag mötte honom på Arlanda 20 år senare, tog han tag i mig och sa: "Du var på rätt spår, nu vet vi mer om hjärnans plasticitet!"

Redan då var det svårt att få gehör för en ny behandlingsidé om den inte stöds av forskning. Men Ronnie fortsatte envist att varva research och metodutveckling med sin ordinarie jazztrummiskarriär.

Ju mer han lärde sig om den mänskliga kroppens system, desto mer såg han att de också innehåller rytm.

– Allt är egentligen rytm. Hur vi andas, hur vi går, hur hjärtat slår, blodet som pumpas ut i våra ådror och de nervimpulser som går från hjärnan ut i kroppen. Växlingarna mellan ljus och mörker, dag och natt, årstidernas växlingar... Det är rytm som håller samman hela livet.

I takt med sina efterforskningar om kroppens system och hjärnan insåg Ronnie att en rytm- och musikmetod behövde stimulera alla sinnen samtidigt. Han började tänka ut rörelser där armar och ben involverades, och olika ljud som deltagarna kunde göra med munnen för att efterlikna ljuden från ett trumset.

– Men det behövdes en visuell kod också! Och en morgon när jag skulle tvätta händerna såg jag hur kranarna hade en röd symbol för varmt och en blå

färg för kallt vatten. Jag kom också att tänka på den urgamla balansen mellan eld och vatten, berättar Ronnie.

HAN BESTÄMDE SIG för att höger kroppssida skulle symboliseras av blått medan vänster kroppssida fick symboliseras av rött. Det innebär exempelvis att en symbol för en rörelse med höger hand är blå medan en symbol för en rörelse med vänster fot blir röd, förklarar Ronnie. (*Läs mer i fakturen på s. 17.*) Han valde också att färga sina kläder likadant så att den visuella koden skulle bli extra tydlig för deltagarna.

Sammanlagt tog det tio år att utveckla metoden och sedan några år till att introducera den i patientorganisationer och rehabiliteringsmiljöer, berättar Ronnie.

Från början ville han hjälpa barn med svårigheter av olika slag, men när Strokeföreningen i Stockholms län undrade om han ville testa metoden på strokepatienter tackade han ja.

År 1993 startades en träningsgrupp för medlemmar i Strokeföreningen Stockholms län. Han tränade med dem två timmar i veckan under tolv veckor.

Det är min passion att få spela trummor och att arbeta med min metod. Det ger så mycket energi och gör mig friskare, säger Ronnie Gardiner.

Ronnie visar
tidningsartikeln
från 1999.



Efter ett tag var det flera som la märke till att när de jobbade med den friska sidan fick det effekt även på den paretiska sidan, berättar Ronnie.

– Det var spännande att se vad övningarna kunde bidra till för olika personer. I min första grupp fanns det en kvinna som var mycket deprimerad men efter sex veckor var hon mer rörlig och levande – det var en riktig come-back för henne!

SAMARBETET FORTSATTE SEDAN i många år med flera grupper och 1999 var en träningsdeltagare med i stokedokumentären "När blixten slår ned", vilket gav metoden mer uppmärksamhet. Att Ronnie samma år hittade den pojke, Mikael Andersson, vars leende räddat hans liv blev också en historia, som berättades av Aftonbladet. Flera andra

medier hängde på och snart nådde ryktet om Ronnies rytm- och musikmetod även till personal inom neurologisk och geriatrisk rehabilitering.

– Det året höll jag min första tvådagarskurs för fysioterapeuter, arbetsterapeuter, logopedier och musikterapeuter från hela landet, minns Ronnie, som efter det höll fler liknande kurser.

SAMTIDIGT HADE DET börjat forskas mer om hjärnans plasticitet. Bland annat hade fysisk aktivitet, sinnesstimulering och social interaktion i djurstudier visat sig ha väldigt goda effekter på återhämtning efter en hjärnskada. Forskare letade nu efter metoder som kombinerade de här delarna, och Ronnie Gardiners rytm- och musikmetod stämde in på kraven.

– Nobelpristagaren Arvid Carlsson från Sahlgrenska akademien kom och besökte ett kurstillfälle i Göteborg för han var intresserad av hur metoden stimulerade hjärnan, minns Ronnie.

Vid Sahlgrenska akademien i Göteborg fanns också professor Michael Nilsson som kontaktade Ronnie år 2007 och

2010 fick 20 miljoner i forskningsmedel för att kunna genomföra en stor vetenskaplig studie för att testa metoden på strokepatienter.

– Han blev en nyckelperson som satte metoden på kartan i forskarsammanhang.

En annan viktig person för den vetenskapliga utvärderingen av metoden är fysioterapeuten och forskaren Petra Pohl. Hon var involverad i den kvalitativa delen av den ovan nämnda strokestudien som resulterade i flera artiklar, den senaste 2018. Hon har också genomfört studier med patienter med parkinson.

– Strokestudien visade att deltagarnas upplevelse av fysisk återhämtning ökade av den multimodala träningen i grupp. Den gav även förbättringar på objektiva mått som balans, greppstyrka och arbetsminne. En annan studie som vi nyligen har publicerat tyder på att RGM ger patienter med Parkinsons sjukdom bättre sinnesstämning, en ökad pigghet, bättre livskvalitet och minskad fallrädsla, berättar Petra Pohl när jag ringer upp.



Sedan många år tillbaka erbjuder olika patientorganisationer RGM till sina medlemmar. I dag besöker Ronnie Afasiföreningen i Stockholm.



FOTO: LOIS STEEN

I min första grupp fanns det en kvinna som var mycket deprimerad men efter sex veckor var hon mer rörlig och levande.



FOTO: MARKLUND FILM AB

2015 kom en dokumentär om Ronnies livsresa. Här möter han fysioterapeuten Lina Bunketorp Käll och professor Mikael Nilsson på Sahlgrenska akademien som har varit med och utvärderat metoden.

→ Hon betonar samtidigt att forskningen om RGM verkligen är i sin linda och att mycket mer forskning behövs. Till metodens 40-årsjubileum arrangerar hon därför en utvecklingsträff med ledare och instruktörer från andra länder.

– Jag har tagit initiativ till ett internationellt vetenskapligt symposium där Ronnie Gardiner och de som driver verksamheten i olika länder ska mötas för ett kunskapsutbyte med syfte att förstärka vetenskapligheten inom RGM. Det blir tre dagar där vi ska lyfta vikten av att ständigt mäta det man gör och hur man kan mäta på olika sätt. Jag har också bjudit in RGM-ledarna från min parkinsonstudie och de ska få berätta hur det är att vara studieledare och vilken extra noggrannhet och dokumentation det kräver, berättar Petra Pohl.

DET ÄR JANUARI. När jag ringer upp Ronnie har han precis kommit hem från Berlin där han hållit i en vidareutbildning för

RGM-instruktörer. De senaste tio åren har metoden fått en internationell spridning, berättar han. Instruktörer finns nu förutom i Sverige också i Israel, England, Nederländerna, Norge, Tyskland, Spanien, Ungern och Nya Zeeland.

– Sedan jag startade har metoden blivit uppdaterad många gånger. Det är som att jämföra en gammal telefon med snurrskiva med en smartphone, säger Ronnie.

METODEN HAR I DAG tre olika nivåer, från de mest grundläggande till mer avancerade övningar, förklarar han.

– En kurs på den avancerade nivån kräver mycket kreativitet, mod och musikalitet hos instruktörerna. Det handlar inte om hur mycket medicinsk kunskap du har; även en professor måste lära sig om rytmen och musiken, förklarar Ronnie.

På en sådan kurs demonstrerar han fler övningar med ökad svårighetsgrad

så att träningen successivt kan bli mer utmanande för deltagarna.

– Det brukar vara fantastiskt roligt när fysioterapeuter, logoped, psykologer och musikerterapeuter skapar tillsammans! säger Ronnie.

HAN BERÄTTAR också att Amsterdam i Nederländerna på senare år blivit en viktig plats för metodens vidareutveckling, speciellt när det gäller struktur, pedagogik och att koppla ihop den med teorier om vad som händer i hjärnan. I detta har den nederländska RGM-instruktören Mariken Jaspers en viktig roll. Hon har lett RGM-grupper för MS-sjuka i sju år och är specialiserad på postural kontroll.

– Mariken har utvecklat RGM på ett sätt som jag som trummis inte hade kunnat göra, och gett ett viktigt bidrag till att göra metoden mer pedagogisk.



PROFLEN

Namn: Ronnie Gardiner

Ålder: 87 **Bor:** Lidingö

Kort bakgrund: Föddes 1932 i den minsta staten Rhode Island i USA. Kom till Sverige på 60-talet som musiker och jazztrummis. Har spelat med många internationellt kända jazzmusiker, som Dizzy Gillespie, Benny Carter med flera. I Sverige är han mest känd för att ha spelat i Charlie Norman trio. År 2001 fick han S:t Eriksmedaljen för sitt arbete med strokepatienter i Stockholm. År 2015 fick han den svenska Mensa-utmärkelsen för utvecklingen av sin metod.

Aktuell som: grundare till den multi-sensoriska rytm- och musikträningen RGM som bidrar till att stimulera återhämtning efter hjärnans skador och sjukdomar. I mars var det 40 år sedan idén till metoden föddes mitt i en livstragedi.

Säger ofta: "Liv är rytm. Rytm är liv."

HEA
MEDICAL AB

ETT BÄTTRE LIV

Amin, plugghästen i rullstol fick drömjobbet på Microsoft. Men han fick nobben när han bjöd ut en tjej. "Hur kan en kvinna bli attraherad av en man i rullstol?" Idag driver han världens största datingsite för rullstolsanvändare, the dating coach on wheels.

Amin använder Evoflex höftbälte från Bodypoint. www.heamedical.se

Jag har fått se saker
jag aldrig kunde
drömma om.

”

vänster. Ungefär som när du cyklar, när den ena foten är uppe så är den andra nere, visar Ronnie.

– Och nu sätter vi på lite musik också! Och så gör vi rörelserna växelvis i takt med musiken! Instruerar Itte. Ja, det svänger riktigt bra!

Det är en av Ronnies egna jazzlåtar hon har satt på. Han blir 88 år i sommar men spelar fortfarande på olika jazzklubbar när han inte är bortrest för att undervisa i andra delar av världen.

I DECEMBER var han och de nederländska RGM-ledarna Mariken Jaspers och André de Jong inbjudna till Aucklands universitet på Nya Zeeland.

– Den professor som bjöd in oss är särskilt inriktad på ett hälsosamt åldrande och är en drivande person för att ge bättre stöd till den åldrande befolkningen där.

Senare i år ska han undervisa i Danmark, Storbritannien, Israel, Portugal, Nederländerna, Sverige, Spanien, och Ungern. Det är inte många dagar av stiltje i hans liv, men att vara i farten håller honom levande, säger han.

– Det är min passion att få spela trummor och att få arbeta med min metod. Det ger så mycket energi och det gör mig friskare!

Drivkraften att hjälpa andra genom rytm och musik är lika stark i dag som för 40 år sedan.

– Ja, det här är större än att spela trummor bara för att underhålla folk! Tänk att jag kunde ta något jag var bra på och använda det till att förändra människors liv. Det är en gåva. Jag har fått se saker jag aldrig kunde drömma om. ■

Ronnie Gardiner blir 88 år i sommar men spelar fortfarande på olika jazzklubbar, när han inte är bortrest för att undervisa över hela världen.

FOTO: LOIS STEEN

—> **DET HAR HUNNIT BLI** februari när vi möts igen i Afasiföreningens lokaler vid Sabbatsberg där Ronnie ska göra ett besök i en RGM-träningsgrupp. Det är två grupper som möts här varje tisdagseftermiddag via ett samarbete mellan Hjärnkraft, RTP och Afasiföreningen.

– Vi får bidrag från Region Stockholm för att kunna erbjuda RGM till våra medlemmar med förvärvade hjärnskador, då metoden ses som ett komplement till övrig rehabilitering, säger Lena Hagelin från Hjärnkraft.

I dag möts en nybörjargrupp. En av deltagarna är också trummis, men efter hjärnskadan har han både afasi och en paretisk höger sida. Ronnie pratar extra

uppmuntrande med honom, både före och under lektionen.

– Ge inte upp, det kan ta mycket lång tid att kunna lyfta sin svaga arm. Ibland tar det flera år. Men fortsatt att träna så kommer resultaten.

EN AV LEKTIONENS första övningar går ut på att lyfta vänster fot plus vänster hand och samtidigt säga "BICK!" och att sedan lyfta höger fot plus höger hand och samtidigt säga "TOOM!". Musikterapeuten Itte Nygren som leder gruppen, repeterar långsamt. Alla deltagare gör rörelserna och säger ljuden efter bästa förmåga.

– Det ska vara ett flyt från höger till

I dag är det många nybörjare på plats. De har bara lärt sig fyra rörelser än. Musikterapeuten Itte Nygren repeterar med dem medan Ronnie Gardiner som är på besök bara flikar in några små kommentarer.



I en övning ska båda kroppshalvorna vara med och koordinera händer och fötter. "Klappa med båda händerna på låren! Säg BANG! Lyft båda fötterna från golvet! Säg CHOM!" säger RGM-instruktören Itte Nygren.

FAKTA: Om The Ronnie Gardiner Method, RGM

- RGM är en multisensorisk/multimodal metod. Vid träning med RGM projiceras symboler på en skärm i olika notsystem. Symbolerna är formade som händer och fötter, och röd färg symboliserar vänster sida och blå färg höger sida, för att ange om det är en kroppsdel på höger eller vänster sida som patienten ska förflytta. Varje symbol har en tillhörande rörelse och ett ord som ska uttalas samtidigt. I takt till musik utför deltagarna rytmiska och kognitivt krävande rörelser genom att klappa händerna, klappa med händerna på knäna eller stampa med fötterna i golvet i olika kombinationer och ibland samtidigt.
- Inom metoden finns totalt 19 specifika rörelser. För nybörjare används ett mindre antal rörelser och med tiden läggs fler rörelser till för att öka svårighetsgraden. På så sätt kan nivån anpassas till deltagarnas förmåga och stegvis innefatta alltmer komplicerade sekvenser av rörelser. Övningarna kan utföras i sittande och stående beroende på deltagarnas förmåga.
- I slutet av 1990-talet började svenska fysioterapeuter, arbetsterapeuter, logopeder och musikterapeuter utbilda sig inom metoden. RGM används främst som ett lustfyllt komplement till etablerad rehabilitering vid skador och sjukdomar i centrala nervsystemet samt för att bidra till hälsosamt åldrande. Träningsmetoden erbjuds också av flera svenska patientorganisationer för personer med neurologiska skador och sjukdomar.

- Under de senaste tio åren har RGM även spridits internationellt. I vissa länder ger RGM-kurser poäng i fysioterapeutens obligatoriska vidareutbildning, som i Nederländerna där metoden är akkrediterad och kvalitetstestad av landets fysioterapeutförbund.
- Ronnie Gardiners rytm- och musikmetod benämndes tidigare RGRM. Den vidareutvecklade och mer avancerade metoden som grundaren lär ut i dag heter RGM.
- Några svenska studier har utvärderat metoden vetenskapligt. Enligt en studie med strokepatienter som tränade RGRM ökade metoden deltagarnas upplevelse av fysisk återhämtning och gav även förbättringar av balans, greppstyrka och arbetsminne. Enligt en studie med patienter med Parkinsons sjukdom som tränade RGM gav metoden bättre sinnesstämning, en ökad pigghet, bättre livskvalitet och minskad fallrädsla. Studien visade dock ingen effekt på dual-tasking, kognition, balans eller frysning vid gång.

Läs mer om forskningen:

- Betydelsen av berikande miljöer för stokedrabbade i sent skede, P Pohl, L Bunketorp Käll, Forskning pågår, Fysioterapi, nr 6, 2018
- Group-based music intervention in Parkinson's disease – findings from a mixed-methods study, P Pohl, E Wressle, F Lundin, P Enthoven, N Dizdar, Clinical rehabilitation, February 19, 2020

Youtube-tips: Se Tore Marklunds dokumentär om Ronnie Gardiner https://www.youtube.com/watch?v=4o4_Hetu6qs&t=13s