

Kom igang

Sommeren er det ideelle tidspunkt til at grundlægge gode bevægelsesvaner



- Af fysioterapeut, idrætslærer Vibeke Pilmark, faglig redaktør i Danske Fysioterapeuter

Med lyset, solen og varmen i foråret får de fleste ny energi. Børnene får gang i rulleskøjter og løbehjul, motionscykelrytterne vise sig på cykelstierne og endnu flere grupper med stavgængere ser man i de danske skove. Foråret og sommeren er det ideelle tidspunkt, når det handler om at få grundlagt gode motionsvaner, som kan videreføres om vinteren, hvor det kan være svært at gå i gang med nye aktiviteter.

Osteoporose er en kronisk sygdom og med en kronisk sygdom er det ekstra vigtigt at få så meget aktivitet ind i hverdagen som muligt. Motion er ikke blot nødvendigt for at forebygge livsstilsygdomme, der ofte følger med en kronisk sygdom, men er også af stor betydning for at bevare sunde led og knogler. Vægtbærende aktiviteter som gang, jogging, løb og dans er med til at styrke leddene, men også aktiviteter som styrketræning kan være med til at styrke knoglerne.

Hvordan kommer jeg i gang?

Det er en god ide at konsultere læge eller fysioterapeut, inden du begynder træningen.

Med en kronisk sygdom i led og knogler er det vigtigt at gå lang-

somt i gang og ikke tage for store aktivitetsspring ad gangen. Du kan for eksempel begynde at gå i 15 minutter og lægge 5 minutter til efter en uge. Når du er oppe på at gå 30-40 minutter, kan du træne med lidt højere intensitet ved at gå hurtigere. For nogle mennesker er det lettest at motionere intensivt i intervaller. Gå for eksempel i naturligt tempo i 5 minutter, og derefter gå så hurtigt som muligt i 3 minutter. Gå skiftevis hurtigt og langsomt 3-4 gange. Du kan bruge samme princip for træning, når du dyrker stavgang.

Hvis du træner i fitnesscentret, kan du få en instruktør til at hjælpe dig med at opbygge et passende program, hvor belastningen øges gradvist, og hvor øvelserne er tilpasset dig.

Er der noget, jeg skal passe på?

Hvis du har meget sårbare led og knogler, må du ikke træne til fuldkommen udmattelse. Det er vigtigt, at du har kontrol over dine bevægelser. Når du går og løber kan du risikere at falde, hvis du bliver alt for træt og hvis du træner i fitnesscenteret vil træthed betyde, at øvelsen udføres forkert.

Det er også vigtigt, at du vedligeholder den fysiske aktivitet og ikke har lange perioder, hvor du ikke er aktiv. Både muskelstyrke og kondition påvirkes af pauserne, og det går hurtigt ned ad bakke. Prøv at få motionen indpasset i din hverdag, så du får regelmæssig motion.

For mennesker med sammenfald i ryggen kan det være nødvendigt at være ekstra påpasselig med

ikke at sætte ryggens knogler under unødigt stress. Især rygbøjning og -vridning og en kombination af de to bevægelser kan overbelaste ryggen. Også tunge løft kan belaste ryggens knogler og led over den grænse, de kan tåle. Det er en god ide at søge råd hos fysioterapeuten, hvis du har en sårbar ryg.

Hjælp til at fastholde motionen

De fleste har brug for hjælp til at fastholde motionen. Det er lettere at fastholde motionen, hvis man træner med andre. Undersøg, om der er tilbud om fælles træning i din kommune. Osteoporoseforeningen, Hjerteforeningen, Diabetesforeningen, Gigtforeningen, Dansk Vandrelaug og flere aftenskoler tilbyder gågrupper og træning, hvor de fleste kan være med.

Der findes desuden en række apps til smartphones, som du kan bruge til at føre kontrol med, hvor meget og hvor hårdt du træner. Diabetesforeningen har udviklet en app, der kan hjælpe dig i gang med intervalgang. Appen, der hedder InterWalk, kan downloades fra App-store og kommer også til Android-styresystem. Appen "Moves" måler den afstand du tilbagelægger enten i løb, på cykel eller gående. Den er gratis og kan hentes i App-store. Naturstyrelsens app "Find din vandretur" får du ikke kun oplysninger om gode vandreture, men også hvor lange ruterne er, og om de egner sig til barnevogne, kørestole og gangbesværede.

Det er aldrig for sent at komme i gang med at træne. Så hvorfor ikke nu? Rigtig god fornøjelse.