



MOTIONSGUIDEN

FÖR PERSONER SOM GENOMGÅTT TRANSPLANTATION

redigerats av Tuija Helander

Guiden är redigerats av Tuija Helander

Arbetsgruppen: Teemu Lakkasuo, Marjukka Miettinen, Jaana Soppi, Antti Pollari

Experter: Merja Vuorio, Linda Ulenius, Helena Isoniemi, Patrick Willamo, Karl Lemström, Petri Koskinen

Bilder: Minna Pekola, Juoksija-tidningens studio och VAU

Layout: VirusArt

Tryckort: Forssan Kirjapaino

Litteratur:

Litmanen, Pesonen, Renfors och Ryhänen, *Kunnon kirja, Nuoret, terveys ja arkielämä*, WSOY 2004

Fogelholm, Vuori, *Terveysliikunta*, Gummerus 2005

Finlands Handikappidrott och -motion VAU rf

Radiogatan 20, vån. 5, 00240 Helsingfors

tfn 044 752 9360

www.vammaisurheilu.fi

Innehåll

I INLEDNING: MOTION GER GLÄDJE VARJE DAG	5
II RÖR DIG ALLSIDIGT OCH TILLRÄCKLIGT	5
III BEGRÄNSNINGAR I MOTIONEN	7
Motion vid dialys	8
Peritonealdialys och motion	8
IV BARN OCH UNGA SOM GENOMGÅTT EN ORGANTRANSPLANTATION	9
V DRA IGÅNG BÄLGARNA	10
Uthållighetsträning	10
Intervallträning	10
Ansträngning enligt den egna konditionen	11
VI KORSETTEN PÅ PLATS	12
Muskelträning	12
Muskel- och styrkeövningar	12
Överkropp	12
Ben	13
Bål	14
Planera en konditionsциrkel	15
VII SMIDIGA LEDER	15
Rörlighetsträning	15
VIII SMIDIGHET ÄR KORTVARIGT	17
Snabbhetsträning	17
IX LITE ÅT GÅNGEN, FLERA GÅNGER I VECKAN	18
Utarbeta ett veckoprogram	18



I INLEDNING: MOTION GER GLÄDJE VARJE DAG

Den här guiden är för personer som genomgått en organtransplantation och får dialysbehandling. I guiden hittar du anvisningar för självständig vardagsmotion. Självständig motion underlättar återgången till normal vardag och arbetslivet.

Efter en organtransplantation eller dialysbehandling kan din kondition vara svag. Du kanske inte har kunnat motionerna på länge, eller till och med aldrig tidigare. Trots dialysbehandling och efter en organtransplantation är det ändå möjligt att leva ett aktivt liv. Du kan motionera och med tanke på ditt välbefinnande är det rentav nödvändigt. Motion får dig att slappna av, bli piggare och ger en känsla av välbehag och framgång. Motion har många olika effekter på kroppens funktion:

Motion

- förebygger och minskar bieffekterna från läkemedel mot avstötning
- stärker kroppens försvarsmekanism och förebygger sjukdomar
- förbättrar sockeromsättningen
- påverkar fettmetabolismen på ett positivt sätt
- hjälper till att kontrollera vikten
- ökar muskelstyrkan och uthålligheten
- upprätthåller skelettets mineralhalt och förebygger osteoporos
- upprätthåller andnings- och cirkulationsorganens kondition
- ökar den maximala syreupptagningsförmågan
- förbättrar samarbetet mellan nerver och muskler
- påskyndar utsöndringen av må bra-ämnen, det vill säga endorfiner, i hjärnan
- justerar humöret och minskar nedstämdhet, reglerar ämnesomsättningen av serotonin i hjärnan
- förbättrar minnet och hjärnans kognitiva förmåga
- lindrar neuropatiska symptom hos dialyspatienter

Ju svagare du är fysiskt, desto svårare är det att även motionera i början. Å andra sidan, om din utgångsnivå är svag, kan du med redan en liten ansträngning uppnå stora förändringar. Om du motionerar regelbundet under några veckor kommer du så småningom märka att din kondition förbättras och att du mår bättre.

Med andra ord bör du motionerna. Utbudet av motionsaktiviteter är idag så stort att nästan alla kan hitta någon aktivitet. I början kan du dock förbättra konditionen även med övningar hemma. Med hjälp av denna guide kommer du igång och vi lovar att det är värt det!

II RÖR DIG ALLSIDIGT OCH TILLRÄCKLIGT

Allsidig motion förbättrar och upprätthåller konditionen och prestationsförmågan bäst. **Uthållighetsträning** stärker hjärtat, lungorna och blodcirkulationen, medan **styrke- och muskelträning** stärker stöd- och rörelseorganen. Även **snabbhets- och rörlighetsträning** behövs för att förbättra koordinationen. Med hjälp av god muskelkondition och koordination upprätthålls balansen och smidigheten, vilka är nödvändiga för att vi inte ska till exempel vackla eller ramla.

Bra aktiviteter som ökar uthålligheten är

- promenader, stavgång
- skidåkning
- simning, vattenlöpning eller -gång
- cykling
- joggning

Stavar ökar ansträngningen och ökar muskelstyrkan i axlar, överarmar och rygg.

Aktiviteter som ökar muskelstyrkan är all slags gymnastik och konditionssalsträning. Musklerna ger stöd åt skelettet och för patienter som genomgått en organtransplantation är det viktigt att hålla musklerna i gott skick, eftersom vissa läkemedel mot avstötning har biverkningar som bland annat ökad risk för benskörhet och muskelförsvagning.

Motion hjälper till att förebygga osteoporos. Skelettet stärks av all slags motion där du måste förflytta din egen vikt och som innefattar vibrationer och vridningar. Till exempel jogging, bollsporter och konditionssalsträning är bra motion för skelettet.

Vi ska inte heller glömma **vardagsmotionen**. Krattning, bärplockning, trädgårdsarbete, svampplockning, snöarbete och städning är omväxlande och effektiv motion. Efter en transplantation kan muskelstyrkan vara så svag att redan till exempel diskning och diskplockning kan vara bra träning. Därför bör en patient som genomgått en organtransplantation inte bli kvar i insjuknandets "vårdstadium", utan han eller hon bör delta i hushållsarbetet så mycket som möjligt beroende på konditionen. Detta är det allra enklaste och naturligaste sättet att börja rehabiliteringen. Att gå och handla och uträtta andra ärenden bör också ske till fots eller med cykel och i stället för hissen bör man ta trapporna.

Motion har gynnsamma effekter på hälsan om

- motionen är **regelbunden**,
- den utförs **tillräckligt ofta**,
- och **ansträngningsnivån** är åtminstone **måttlig** med tanke på motionerarens kondition (= vilken som helt fysisk aktivitet under vilken man blir andfådd men ändå kan prata).

Många patienter som genomgått en organtransplantation har många års sjukdom och orörlighet bakom sig. Därför kan andfåddheten och muskeldomningen till en början kännas skrämmande. Man måste dock lära sig att stå ut med en viss grad av obehag för att träningen ska vara effektiv.



III BEGRÄNSNINGAR I MOTIONEN

Smärtor på grund av sår, nervuttöjningar under operation och mindre skador vid operationsstället är normalt och försvinner så småningom. Smärtorna kan ofta lindras av avslappnande, cirkulationsfrämjande, lätta "pumpande" rörelser och muskelstretchningar.

Efter en organtransplantation ska du undvika kraftig ansträngning under tre månader.

Undvik alltså att

- lyfta tungt
- hänga fritt i en stång
- armhävningar
- plötsliga ryckande rörelser
- bilkörning (under 6–8 veckor, vid hjärt- och lungtransplantationer)

Vid förkylning bör man inte anstränga kroppen med motion. Om du känner bröstsmärta, avvikande andnöd eller omåttlig trötthet ska du inte anstränga dig. Om du lider av förträngningar i kransartärerna ska du följa läkarens anvisningar om motion. Om du upplever att du blir ovanligt trött ska du alltid kontakta din läkare.

Efter en organtransplantation ska du inte utöva idrottsgrenar där du kan få kraftiga stötar mot magen. Skydda alltid fisteln i till exempel volleyboll. Överdriven plötslig muskelträning hos en person som inte är van att träna kan leda till skador i muskelvävnaden och till och med muskelfibersönderfall. Om muskelvävnaden skadas frigörs äggviteämnen, vars eliminering från kroppen belastar njurarna. Detta måste beaktas särskilt om kreatinivärdet är högt.

Du bör återhämta dig från träningen efter ett par timmar. Om du fortfarande efter två timmar är trött eller kraftlös bör du träna lättare. Du har hittat ett lämpligt motionssätt om motionen får dig att må bra. Förutom motion är det viktigt att även komma ihåg betydelsen av en allsidig kost, vila och sömn.

Motion ökar behovet av näringsämnen i musklerna avsevärt jämfört med viloläge. Behovet är större ju kraftigare motionen är och hur stor muskelmassa som krävs vid träningen (till exempel jogging, skidåkning, bollsporter, trappgång). Därför pumpar hjärtat mer blod (hjärtminutvolymen ökar) till de arbetande musklerna. Den största delen av den ökade hjärtminutvolymen uppnås genom ökad puls.

Efter en hjärttransplantation är pulsen förhållandevis hög, ofta över 80 slag/minut redan i viloläge. Det fattas en nervbanekoppling mellan det transplanterade hjärtat och övriga kroppen, därför ökar inte pulsen direkt i början av ansträngningen. Vid saknad nervbanekoppling ökar och sjunker pulsen via blodcirkulationen på grund av hormonell påverkan, vilket sker långsammare än via nervbanekopplingen. Eftersom pulsen ökar och sjunker med en fördröjning måste ansträngningen ökas (och minskas) stegvis.

Värm upp tillräckligt för att öka pulsen så att ditt hjärta kan tillgodose det ökade behovet av syre och näringsämnen i och med ansträngningen. Annars kan mjölksyre bildas i musklerna och du blir snabbt utmattad. Motion utan uppvärmning kan leda till kraftigare andfåddhet eller till och med känsla av andnöd.

Maxpulsen är lägre efter en hjärttransplantation, men du kan öka den med regelbunden motion. Med tiden börjar variationerna i pulsnivån hos många personer som genomgått en hjärttransplantation likna de normala variationerna i pulsnivån.

Viktigt vid motion är ordentlig uppvärmning, stegvis ökning av ansträngningen och ordentlig stretching.

Motion vid dialys

Motion botar inte njursvikt men kan bromsa sjukdomsförloppet. Motion får kroppen att fungera bättre. Man bör börja motionera regelbundet redan innan dialysbehandlingen påbörjas.

Vid hemodialysbehandling är det vanligt att särskilt snabba muskelceller tynar bort, vilket minskar förmågan att uthärda ansträngning. Fistelarmen måste beaktas vid motion.

Motionsaktiviteter där fistelarmen utsätts för kompression eller tryck är inte lämpliga för hemodialyspatienter. Vi rekommenderar att du inte använder viktmanchett i fistelarmen. Simning är inte tillåtet om du har en central venkateter. Undvik även kraftiga sträckningar av katetersidan.

Med motion under hemodialysbehandling strävar man efter att öka effekten av dialysen genom att öka urinutsöndringen.

Träning under hemodialys

- Träningen är effektivast under de två första timmarna, då den som behandlas i allmänhet upplever sig vara piggast och blodtrycket är lämpligt.
- Det är bra att följa blodtrycket, pulsen och de egna känslorna under motionen.
- I sängen kan man träna liggande på rygg med hjälp av en pedalmaskin, motionscykel eller mini-stepper samt gymnastisera med hjälp av ett gummiband, en hantel eller en viktmanchett.
- Börja träna i till exempel 2 minuter och öka sedan tiden med 1–2 minuter under varje träningspass. Målet är att du ska kunna träna 15–30 minuter utan att bli trött.
- Kom ihåg att hålla ett bra tempo under träningen och att andas normalt.
- Under behandlingen rekommenderar vi att du gör vissa rörelser sittande och/eller stående, om ditt blodtryck tillåter det.

Peritonealdialys och motion

Bukhinnedialys, eller så kallad peritonealdialys, har konstaterats ha mindre påverkan på regleringen av blodcirkulationen, det vill säga hemodynamiken, än hemodialys. Från dialysvätskan absorberar kroppen socker som ökar risken för fetma och påverkar blodfetterna. Med motion kan du hjälpa till att hålla vikten. Dialysvätskan töjer ut bukhålan en aning, vilket kan leda till mättnads- och obehagskänsla. Denna töjning kan leda till ryggsmärta. Därför rekommenderas stärkande av rygg- och magmusklerna.

Träning vid PD-behandling

- Vätskan i bukhålan kan hos vissa personer öka trycket i bukhålan och bröstkorgen och på så sätt minska det venösa återflödet och hjärtminutvolymen.
- Mycket intensiv motion (till exempel löpning/jogging) kan ske utan dialysvätska.
- Motion med måttlig ansträngning kan du tryggt utföra med dialysvätska i bukhålan.
- Dialysvätskan kan påverka varaktigheten av träningen (vikten ökar med cirka 2 kilo med vätskan i bukhålan).

Kom ihåg vid motion

- Kampsporter är förbjudna på grund av risken för slag och knuffar mot magen.
- Undvik kraftiga rotationer och konditionssalsövningar där tryck riktas mot magområdet.
- Undvik tunga lyft, över 10 kilo.
- Du kan skydda katetern med ett fästförband eller en stomipåse under simning. Fråga din vårdenhet innan du börjar simma.

IV BARN OCH UNGA SOM GENOMGÅTT EN ORGANTRANSPLANTATION

Efter en organtransplantation kan man främja den fysiska hälsan även hos barn och unga med hjälp av motion. Organtransplantationen kan föregås av en lång sjukdomsperiod under vilken den fysiska prestationsförmågan är försvagad. Då kan det vara jobbigt att gå och stå upp eller till och med sitta. Efter organtransplantationen kan barnet behöva tillbringa långa tider på sjukhus, då det är viktigt att stödja upprätthållandet av den fysiska konditionen. Dessa är till exempel utomhusaktiviteter, cykling och lek.

Den fysiska aktiviteten måste med andra ord passa barnets ålder och med tanke på fortsatt träning är det viktigt att barnet tycker om aktiviteten. På så sätt får barnet från början en känsla av att lyckas, vilket motiverar till att fortsätta. När barnet har kommit hem är det viktigt att börja motionera lugnt men regelbundet. De viktigaste faktorerna när man ska börja motionera är motivation, regelbundenhet och en tillräckligt låg intensitet.

Ibland kan det vara nödvändigt med en kort period av fysioterapi efter organtransplantationen för barn som kommit hem från sjukhuset. Målet med en sådan period kan vara rörelseträning för att därefter kunna motionera självständigt.

När barnet börjar röra på sig efter organtransplantationen är det bra att börja med bekanta och enkla motionsaktiviteter. Motion bör utövas minst 3–4 gånger i veckan 30–45 minuter åt gången. När den fysiska prestationsförmågan ökar efter regelbunden träning kan barnet eller den unga utöva många olika slags fysiska aktiviteter. Man bör dock alltid diskutera med läkaren och fysioterapeuten om aktivitetens lämplighet innan man börjar utöva den.

Föräldrarna bör komma ihåg att efter en organtransplantation finns det inga hinder för att barnet eller den unga motionerar. Tvärtom är dagliga aktiviteter i form av lek, spel och hobbyer mycket viktiga.



V DRA IGÅNG BÄLGARNA

Uthållighetsträning

Det finns mycket forskningsinformation om uthållighetsträningens effekter på människans hälsa och prestationsförmåga. För personer som genomgått en organtransplantation är viktiga effekter bland annat förebyggande och behandling av förhöjt blodtryck, förebyggande av kranskärslsjukdom, bättre fett- och glukosmetabolism samt viktkontroll. Uthållighetsträning har positiva effekter på alla dessa.

Med uthållighet menas kroppens förmåga att stå emot trötthet under en längre tid. Uthålligheten (energiämnesomsättningen och blodcirkulationen) kan tränas med motionsaktiviteter som belastar stora muskelgrupper kontinuerligt eller i intervaller i sammanlagt tio minuter. Typiska sådana aktiviteter är gång, jogging, cykling, simning och skidåkning.

För den som utövar konditionsträning och hälsofrämjande fysiska aktiviteter är det tillräckligt med grundläggande uthållighetsträning. Målet är att öka antalet blodkärl i musklerna och uthålligheten i de muskler som belastas under övningarna samt öka hjärtats slagvolym, det vill säga pumpningseffekten. Vid grundläggande uthållighetsträning fås den mesta av energin från fettdepåerna, varför den även förbättrar kroppens fettmetabolism och påverkar på så sätt viktkontrollen. Träningen karaktäriseras av en jämn hastighet eller intervallträning med kort återhämtning, där effekten (pulsnivån) är låg. Hos en frisk motionär är den 55–65 procent av maxpulsen.

Bra uthållighetsträning som förbränner fett är lugna, långa vandringar (till exempel med familjen), skidåkning, simning (stav)gång och cykling. Även intensiv krattning eller städning fungerar som uthållighetsträning. Huvudsaken är att man tränar i enlighet med sin egen kondition. För den som återhämtar sig efter en operation är redan en lugn promenad tillräckligt ansträngande motion, medan en promenad för en person med god kondition inte är tillräckligt för att förbättra uthålligheten.

I takt med att konditionen förbättras kan man gå över till effektivare träning, då man i stället för att bryta ned fetter använder kolhydrater i energiämnesomsättningen. Samtidigt ökar den totala energiförbrukningen. Pulsnivån är något högre, cirka 65–85 procent av maxpulsen. Det är bra att utföra ovan nämnda träningstyper mer intensivt eller i en omväxlande terräng, likaså olika bollsporter, aerobics och cirkelträning.

Intervallträning

Många som genomgått en hjärt- eller lungtransplantation kan inte springa eller jogga oavbrutet. Då är ett bra alternativ att träna i intervaller, till exempel jogga i 30 sekunder och gå i 30 sekunder. I takt med att konditionen förbättras kan man stegvis öka joggingssträckan och minska återhämtningen, till exempel jogga i 45 sekunder och gå i 15 sekunder. Likaså kan man öka sträckorna. Återhämtningen bör vara kortare eller högst lika lång som ansträngningen. Om man inte vill stirra på klockan kan man dela in sträckan enligt till exempel elstolpar; jogging 3 stolpintervaller och gång 1 stolpintervall, jogging 4 stolpintervaller och gång 1 stolpintervall och så vidare. Det är viktigt att hålla joggingshastigheten så låg så att man efter återhämtningen orkar ta fart igen och att man känner att man orkar med intervallerna i det "oändliga". Hela intervallrundan kan vara 2–6 kilometer beroende på den egna konditionen och dagsformen.

Om man inte orkar jogga alls bör man planera promenadrundan så att man även går i backar. Att gå uppför backar gör andningen mycket effektivare och ger även musklerna mer arbete jämfört med att gå på plan mark. Även stavar gör gången effektivare. Särskilt för patienter som genomgått en lungtransplantation är det viktigt att dagligen blir ordentligt andfådd med tanke på slemlossningen.

Ansträngning enligt den egna konditionen

Att bli andfådd och svettas är alltså någonting bra och ett tecken på att motionen är tillräckligt ansträngande. Träningen bör vara regelbunden och dess ansträngning och varaktighet bör ökas stegvis. Ju längre tid man har varit sjuk och ju svagare utgångspunkten är, desto försiktigare bör man vara då man börjar röra på sig. I början kan det räcka med endast 10 minuters träning, men målet är att kunna träna 30–60 minuter 3–6 gånger i veckan. Det viktigaste är ändå att röra på sig på ett sätt som är behagligt för en själv och enligt den egna konditionen.



Exempel på träning för nybörjare

- 1) lugn promenad 10 min, lägg till 5 min i takt med att konditionen förbättras tills du uppnår 30–60 min
- 2) lugn promenad 5–10 min + rask promenad 5–10 min + lugn promenad 5–10 min
- 3) lugn promenad 5–10 min + promenad i uppförsbacke 4–5 gånger + lugn promenad 5–10 min

Exempel på träning för den mer erfarna

- 1) lugn promenad 10 min + rask promenad 20–30 min + lugn promenad 5–10 min
- 2) rask promenad 45–60 min
- 3) rask promenad 10–20 min + promenad i uppförsbacke 5–6 gånger + lugn promenad 10–20 min
- 4) alternering mellan joggning och gång (intervaller) till exempel 1 min/1 min, 2 min/1 min, 3 min/1 min och så vidare.

Exempel på träning för den med god kondition

- 1) lugn joggning 30–45 min
- 2) lugn joggning 5–10 min + intervaller 5–10 x 45 sek löpning/15 sek gång+ lugn joggning 5–10 min
- 3) lugn joggning 10 min + intervaller 5–10 x löpning mellan 3–6 stolpintervaller/ 1 stolpintervall gång + lugn joggning 5 min
- 4) alternering mellan lugn joggning 5 min + rask joggning 5 min, sammanlagt 25–35 min

(/ = återhemtning; till exempel 45 s/15 sek = 45 sek ansträngning+ 15 sek återhämtning)

I exemplen ges olika alternativ för gång- och joggningsträning. Samma principer kan tillämpas även på skidåkning, cykling eller simning. Viktigt för både förbättringen av konditionen och en meningsfull träning är att man inte alltid upprepar samma övning på samma sätt, på samma sträcka eller med samma hastighet. Man bör variera mellan träningsstimuli, både vad gäller ansträngning (lättare/hårdare övningar), varaktighet (korta mot långa pass) och stil (gren). Tre uthållighetsövningar i veckan kan bestå av till exempel ett joggningsspass i jämn takt, ett pass i intervaller och ett lättare pass "sällskapsjoggning".

VI KORSETTEN PÅ PLATS

Muskelträning

Muskulerna ger stöd åt leder och skelettet samt upprätthåller hållningen. Gå i trappor, bära matkassen och piska mattor är exempel på dagliga aktiviteter där muskelstyrka krävs. Förutom i benen och händerna krävs styrka även i bälten (rygg- och magmuskler) som ger stöd åt ryggraden för att förbättra hållningen. Nästan alla rörelser kräver stöd av bälten. En god muskelkondition förbättrar även balansen, vilket är viktigt för att vi inte ska vackla eller ramla. Styrke- och muskelträning stärker även skelettet.

Muskel- och styrkeövningar

Upprepa följande muskelövningar 10–15 (–20) gånger, 3–4 omgångar (serier), antingen genom att byta rörelse (cirkelträning) eller genom att göra en rörelse åt gången, då belastningen på en muskelgrupp är större, vilket utvecklar dess uthållighet. Små hantlar och/eller viktmanchetter (1–3 kg) gör gymnastiken effektivare. Du kan köpa dessa på sportaffärer eller på storkmarknadernas sportavdelning. I början kan du även använda en vattenflaska på ½ liter, då vikten är ½ kg. I alla muskelövningar bör du komma ihåg stöd och rytm i bälten; håll ryggen rak, spänn magmuskulerna, sänk ned axlarna och lyft upp huvudet. Sätt på musik och dra upp mungiporna så kan gymnastiken börja.

Överkropp

1. Stående armhävningar

(sträcker ut axlarna och armbågslederna)

Utgångsposition: Stå med armbågarna nedåt och händerna framför axlarna. Sträck ut handen rakt mot taket antingen båda händerna i tur och ordning eller en hand åt gången eller båda händerna samtidigt. Upprepa 10–15 gånger för varje hand.



2. Bicepscurls (böjning av armbågslederna)

Utgångsposition: Stå upp, armbågarna rakt mot kroppen med handflatorna utåt. Böj armbågen utan att röra på överarmen. Kom ihåg att hålla axlarna nedsänkta. Gör rörelsen med båda händerna i tur och ordning eller båda händerna samtidigt, upprepa 10–15 gånger för båda händerna. Kom ihåg att bromsa rörelsen då du sträcker ut armbågsleden särskilt om du använder en hantel.



3. Front flyes

Utgångsposition: Står med benen isär. Håll i hantlarna med överhandsgrepp, stöd händerna mot lårets framsida. Lyft upp armarna i tur och ordning till ögonhöjd medan du samtidigt andas in. Sänk ned hantlarna medan du samtidigt andas ut. Armarna ska vara raka då du rör dem framför dig. Upprepa rörelsen 10–20 gånger för varje arm. Kom ihåg att slappna av i knäna så att de inte hamnar i lås. Rikta blicken uppåt för att upprätthålla hållningen. Rörelsen är lättare om du står upp och svårare om du gör den sittande.

Ben

4. Step up (lårens framsida)

Utgångsposition: Ett ben på en 10–20 cm hög bräda. Observera att hela foten ska vara på brädan och den andra foten på sidan av brädan (inte bakom), lätt stöd med ena handen i väggen, dörrhandtaget eller dylikt. Räta ut knät i det benet som är på brädan. Samtidigt släpper stödbenet lätt från marken. Upprepa 10–20 gånger och byt därefter ben. Kom ihåg att hålla ryggen rak och ha en bra hållning. Om du lyckas hålla balansen kan du göra övningen även utan stöd och med hantlar. OBS! Även trappgång är bra träning för lårens framsida!



5. Stående knäböjningar (lårens baksida)

Utgångsposition: Stå upp, stöd med händerna mot en vägg, lätt framåtlutad. Böj ena knät genom att dra hälen mot skinkan. OBS! Låret i benet som böjs ska vara i linje med stödbenets lår och magmusklerna ska vara lätt spända. En vristvikt gör rörelsen effektivare. Du kan böja båda benen i tur och ordning eller ett ben åt gången, upprepa 10–15 gånger för varje ben.



6. Uträtning av höft (skinkor)

Utgångsposition: Stå upp med stöd av en vägg eller en kamrat, spänn magmusklerna lätt. För benet rakt bakåt 10–20 gånger för varje ben. Observera att överkroppen ska vara stilla.



7. Bäcklyft (lårens baksida + skinkor)

Utgångsposition: Ligg på rygg med benen böjda och fotsulorna stadigt i golvet. Ju närmare fötterna är från varandra desto svårare är övningen. Lyft höften, nedre ryggen och bröstkorgen från golvet kota för kota så högt upp du kan och håll kvar i några sekunder. Sänk sakta ned bröstkorgen, nedre ryggen och höften och upprepa 10–15 gånger.



8. Tålyft (vader)

Ställ dig upp på tårna med stöd av en vägg eller en kamrat. 10–20 gånger. Du kan göra rörelsen effektivare genom att göra den med ett ben.



9. Utfall framåt (ganska krävande grundrörelse som tränar både främre och bakre musklerna samt även fotryggens små muskler och bålen)

Utgångsposition: Stå upp med händerna i midjan eller med hantlar vid sidan av kroppen. Ta ett steg framåt så att knät i benet som förs framåt böjs. Ställ dig upp på samma sätt genom att föra tillbaka benet bredvid det andra. Upprepa med andra benet eller byt ben i tur och ordning, sammanlagt 10–15 utfall för varje ben. OBS! Rak rygg och god hållning. Ju längre steg du tar desto svårare är övningen.



Bål

10. Magmuskler

a) Crunches

Utgångsposition: Ligg på rygg med benen böjda och fotsulorna i golvet. Tryck korsryggen mot golvet och håll 3–5 sekunder. Upprepa 10–15 gånger. OBS! Försök "hitta" magmusklerna så att du lyckas hålla ryggen i golvet även fast du slappnar av i de "översta" magmusklerna (sexpaket"). Då du lyckas trycka ned ryggen mot golvet så att de tvärgående magmusklerna är avslappnade har du hittat rätt muskler.



b) Sträckning av överkropp

Utgångsposition: Ligg på rygg med raka ben och händerna upp mot taket. Sträck händerna cirka 5–10 cm närmare taket, men undvik att lyfta skuldrorna från golvet. Upprepa rörelsen 10–15 gånger.



c) Sneda magmusklerna

Utgångsposition: Ligg på rygg med benen böjda. Sträck ut motsatt hand rakt mot motsatt knä. Sträck båda händerna i tur och ordning mot knäna, men undvik att lyfta skulderbladet på samma sida från golvet. Upprepa rörelsen 10–15 gånger.



11. Rygg

a) Lyft av motsatt arm och ben liggande på mage

Utgångsposition: Ligg på mage med armarna rakt framför. Lyft samtidigt motsatt arm och ben en aning från underlaget. Nacken ska vara lång, blicken mot underlaget. Föreställ dig att du växer på längden i ben och armar, det vill säga sträck ut fingrarna långt fram och ankeln bakåt. Sänk ned och slappna av och upprepa rörelsen med motsatt arm och ben, sammanlagt 20–30 gånger. Du kan även använda vikter i vristen och handleder för att öka motståndet.



b) Roddrörelse

Utgångsposition: Sitt på golvet med böjda knän, rak rygg och händerna utsträckta framför dig. Dra tillbaka armbågarna och för ihop skulderbladen (händerna vid bröstet). OBS! Lyft inte upp axlarna! Du kan använda en lätt hantel eller ett gummiband som motstånd. Upprepa 10–15 gånger.



c) Bakåtpress av skulderbladen

Utgångsposition: Stå upp med armarna hängande fritt på sidorna med handflatorna inåt. Vrid handflatorna utåt och pressa samtidigt ihop skulderbladen. Skulderbladen närmar sig varandra och bröstkorgen utvidgas. Armarna hänger rakt ned efter kroppen under hela rörelsen, axlarna avslappnade. Intensifiera även andningen med rörelsen: andas in när du pressar ihop skulderbladen, andas ut när du återgår till utgångspositionen. Upprepa 10–15 gånger.



Planera en konditionscirkel

Då du tränar muskelkonditionen gör du övningarna i en sådan ordning att du i tur och ordning byter rörelser i benen, bålen och överkroppen. Till exempel

- 1) tålyft (ben)
- 2) crunches eller sit ups (bål)
- 3) stående armhävning (överkropp)
- 4) utsträckning av ben och armar eller bäckenlyft eller uträtning av höft (ben)
- 5) rygg- eller roddrörelse (bål)
- 6) bicepscurls (överkropp)
- 7) step up (ben)
- 8) magrullning (bål)
- 9) bakåtpress av skulderbladen (överkropp)
- 10) utfall (grundrörelse)

Du kan planera gymnastiken genom att välja de rörelser som passar dig bäst. Om du precis har börjat träna väljer du endast 5–6 rörelser, men kom ihåg att du ska anstränga hela kroppen jämnt. Nästa gång kan du välja fem andra rörelser. Du måste dock utföra samma rörelse (anstränga samma muskelgrupper) tillräckligt många gånger för att öka styrkan och uthålligheten. Gör 2–4 serier (omgångar) av valda rörelser och upprepa 10–20 gånger för varje serie. Om du vill öka muskeluthålligheten gör du konditionscirkeln på en och samma plats, det vill säga samma rörelse 2–4 serier efter varandra med 1–2 minuters återhämtning. Om du vill förbättra din allmänna uthållighet gör du rörelserna i tur och ordning, 2–4 omgångar med 20–30 sekunders återhämtning.

Bli inte rädd om musklerna till en början känns stela och till och med ömma. Dessa känningar är sannolikt normal muskelsmärta som en följd av att du är ovan. Om du dock under träningen känner en plötslig, ilande smärta ska du avbryta övningen och lugna ned muskeln genom att vila och eventuellt kyla muskeln. Vänd dig vid behov till en expert (läkare/fysioterapeut). Nybörjaren bör först gå igenom muskelkonditionsprogrammen tillsammans med sjukhusets fysioterapeut.

VII SMIDIGA LEDER

Rörlighetsträning

Genom att stretcha regelbundet upp-
rätthåller du rörligheten i leder och
muskler samt en god hållning. När du
vill stretcha musklerna innan ett motionspass
räcker det med lätta stretchövningar. Om du
däremot vill förbättra din rörlighet ska du
göra längre stretchningar, under minst en
halv minut och högst en minut åt gången,
upprepa 4–5 gånger. Kom ihåg att andas
lugnt under stretchningen. En avslappnad
utandning gör stretchningen effektivare.
Längre stretchningar får muskeln att slappna
av och ökar blodcirkulationen i den. På så
sätt förebygger du muskelsmärta. Innan du
stretchar är det bra att värma upp musk-
lerna med lätta rörelser. Det är också bra att
stretcha till exempel efter en joggingstur.



1. Lårens framsida

Stå nära en vägg och ta stöd med ena handen mot väggen. Böj upp knät och ta tag i vristen med handen på samma sida. Dra hälen mot skinkan och håll samtidigt magmusklerna spända. Observera att båda låren ska vara i linje med varandra. Om du inte når vristen med handen kan du lyfta upp foten på en stol bakom dig och samtidigt spänna magmusklerna.



2. Lårens baksida

Stå på ett ben, med knät en aning böjt, det ena benet framåtsträckt med böjd vrist, hälen i golvet. Lyft stödbenet med händerna och böj ryggen en aning. Tryck sakta ned överkroppen och känn att det drar i lårens baksida. Observera att du inte ska runda ryggen; böj kroppen endast så mycket att ryggen förblir rak.



3. Vader

Lyft ena fotens tår och främre fotsula mot en vägg med hälen i golvet. Dra kroppen mot väggen så att du känner att det drar i vaden. Om knät är rakt drar det i den övre delen av vaden, om du böjer knät en aning (med hälen i golvet) drar det i den nedre delen av vaden.



4. Höftböjare

Ta ett stort steg framåt så att underbenet framför dig är lodrätt mot golvet. Håll magmusklerna spända och sänk bäckenet sakta nedåt så att du känner att det drar i höften och på ovasidan av låret.



5. Sättesmuskler

Sitt ned, lyft upp det ena benet över det andra och dra knät mot motsatt axel till du känner att det drar i skinkan. Lyft upp knät högre så blir stretchövningen effektivare.



6. Bröstmuskler och biceps

Stå med bröstkorgen nära en vägg. Lyft upp armen vågrätt med handflatan mot väggen eller ryggen på en kamrat. Vänd kroppen i riktning bort från handen genom att vrida axeln bort från väggen tills du känner att det drar i bröstmuskeln och biceps. Håll axlarna nedsänkta!



7. Axelparti och nacke

Gör följande stretchövningar sittande och lugnt i högst en halv minut. Stretcha båda sidorna. Kom ihåg en god hållning, lugn andning och ett avslappnat axelparti.

a) Böj huvudet lätt rakt åt sidan, med blicken framåt och utan att röra på axlarna. Du känner att det drar i sidan av nacken.



b) Samma som ovan men vrid hakan nedåt mot nyckelbenet tills du känner att det drar i nacken.



c) Lägg handen på motsatt nyckelben. Böj huvudet åt sidan bort från nyckelbenet och en aning bakåt. Lyft upp hakan och bit ihop tänderna tills du känner att det drar i halsen ovanför nyckelbenet på den sida där du har handen.



8. Magmuskler

Lägg dig på mage. Stöd dig på armbågarna och andas lugnt i den här ställningen. Om du vill ha mer stretching kan du rätta ut armbågarna och trycka bakåt med händerna.

VIII SMIDIGHET ÄR KORTVARIGT

Snabbhetsträning

En vanlig utövare av konditionsträning och hälsofrämjande fysiska aktiviteter behöver inte genomföra någon egentlig snabbhetsträning, men det är ändå bra att hålla de snabba muskellcellerna i beredskap. Snabbhet innebär en förmåga att i varje situation (rörelse) kunna utnyttja de nödvändiga musklerna så snabbt som möjligt.

Snabbhet, liksom smidighet och balans, är egenskaper som försvinner snabbt efter 35 års ålder. Vi behöver dock dessa egenskaper i det vardagliga livet på samma sätt när vi är både gamla och unga. För att vi inte ska ramla behöver vi en förmåga att i samband med att vi vacklar till kunna aktivera de muskelfibrer som gör att vi kan upprätthålla balansen. Här behövs även en god muskelkondition, så man kan säga att balans kväver både snabbhet och muskelkraft.

Bra träningsformer som utvecklar och upprätthåller snabbheten och balansen är bland annat dans och olika bollsporter. Till exempel badminton är en sport som har en låg ingångströskel. Den kräver inte så god kondition och inte heller någon finslipad slagteknik, då spelkamraten är på samma nivå.

Man är tvungen att göra snabba rörelser, positionsändringar och sträckningar som är bra snabbhetsträning men även utmärkt muskelgymnastik och skeletträning. I slagen får även armarna och axelpartiet motion.

De som kan utöva motionslöpning kan ibland göra lättare ruschar i slutet av joggingsrundan, så att även de snabba muskelcellerna stimuleras. Även höga knälyft och bakåtparkar (hälen rullar nedanför baken) ökar rörelseomfånget i löpningen och du kan göra dessa i mindre intervaller på 10–20 meter under rundan.

IX LITE ÅT GÅNGEN, FLERA GÅNGER I VECKAN

Utarbeta ett veckoprogram

I början efter hemkomst från sjukhuset räcker vardagssysslorna för att förbättra din fysiska kondition. Du bör öka ansträngningen stegvis för att stärka lederna, skelettet och musklerna. Vid motion gäller mottot "lite åt gången, flera gånger i veckan". Det har nämligen konstaterats att med tanke på hälsan är det bättre att träna en halv timme fyra gånger i veckan än två timmar en gång i veckan. Motion i den friska utomhusluften är också viktigt och det är bra att vara utomhus minst en halv timme varje dag. Denna kvot uppfyller du lättast genom vardagsmotion.

När du planerar ditt motionsprogram för en vecka ska du komma ihåg att göra det tillräckligt allsidigt. De viktigaste övningarna är ändå uthållighets- och muskelövningar. Nedan ser du exempel på veckoprogram med tre och fem övningar. Vi rekommenderar att när veckoprogrammet med tre övningar känns lätt, lägger du till en övning åt gången.

Veckoprogram med tre övningar

1. dagen: Rask uthållighetsträning + stretchning
2. dagen: Vila
3. dagen: Ledd gympa eller bollsport eller muskelgymnastik hemma
4. dagen: Vila
5. dagen: Lång, lågeffektiv uthållighetsträning (till exempel "skvallerrunda" eller vandringstur)
6. dagen: Vila
7. dagen: Vila

Veckoprogram med fem övningar

8. dagen: Rask uthållighetsträning + stretchning
9. dagen: Lätt uthållighetsträning (inklusive snabbblöping 3–4 x 30–40 meter, knälyft 2–3 x 20 meter och bakåtpark 2–3 x 20 meter) + muskelgymnastik hemma
10. dagen: Vila
11. dagen: Uthållighetsträning av intervalltyp + stretchning
12. dagen: Ledd gympa eller bollsport eller muskelgymnastik hemma
13. dagen: Lång, lågeffektiv uthållighetsträning (till exempel "skvallerrunda" eller vandringstur)
14. dagen: Vila

Du bör ibland även inkludera återhämtningsveckor med mindre träning och ansträngning, till exempel 2–3 veckor normal träning och 1 återhämtningsvecka. Minska belastningen till hälften under återhämtningsveckan.

Kom ihåg att även utöva vardagsmotion varje dag. Att motionera är som att spara pengar på banken. Motion ger ränta på ränta och är ditt livs bästa investering!





Suomen Vammaisurheilu ja -liikunta VAU ry
Finlands Handikappidrott och -motion VAU rf
Finnish Sports Association of Persons with Disabilities

Radiogatan 20
00240 Helsingfors
tfn 044 752 9360

www.vammaisurheilu.fi