



Birgitte Nymann giver råd om kost og motion

Af Journalist Anne Buur, buur@fibromyalgi.dk

De fleste kender hende fra GO´morgen Danmark, hvor hun fungerer som fast træningsekspert. Birgitte Nymann kan dog skrive mange andre ting på visitkortet, bl.a. ekspert på slankedoktor.dk, skribent på Ude og Hjemme, Femina og Iform, udgiver af 50 træningsprogrammer, forfatter til 20 bøger om kost, ernæring, sundhed og stress samt medejer af fitnesskæden Fresh Fitness, for blot at nævne nogle af tingene.

Birgitte Nymann er med andre ord ekspert på området, og forstår, i et jordnært sprog, at formidle sin store viden, så alle folk kan forstå det. Samtidig samarbejder hun med Gigtforeningen og er derfor vant til at arbejde med mennesker, der har smerter. Vi har sat hende stævne for at få gode råd til, hvordan man som fibromyalgi-ramt kommer godt i gang med motionen uden at fremprovokere yderligere smerter eller blive skadet.

Træning for begyndere

Hun råder i første omgang til, at man mærker efter, hvad det egentlig er, man har lyst til. Det kan med

andre ord ikke nytte noget, at man kaster sig over yoga, fordi man har hørt, det skal være så godt og sundt, hvis det i virkeligheden ikke er noget for én. Finder man derimod en sportsgren, man har mod på at kaste sig ud i, og med det for øje at det skal være skånsomt for kroppen, så har man, ifølge træningseksperter, overstået den første hurdle.

Dernæst handler det om at gå stille og roligt i gang og huske på, at selv den mindste træning tæller. Skulle man have mod på pilates eller yoga, kræver det i starten, at man efterfølgende holder 2-3 dages pause, før man igen trækker i træningstøjet.

Gåture er faktisk også en overset træningsform, da stort set alle kan holde til at gå, i deres eget tempo vel at mærke. Birgitte forklarer, at gåture er godt for kroppen, fordi vi netop er skabt til at bevæge os på den måde. Samtidig stimuleres hver eneste celle i kroppen samt vores led og muskler. Faktisk forholder det sig sådan, at man ved en gåtur forbrænder stort set den samme mængde energi som ved en løbetur. Det tager selvsagt lidt længere tid at gå 1 km. i forhold til at løbe 1 km., men udbyttet i sidste ende er altså næsten ens.

Træning er godt - med måde

Det vigtigste for at komme godt i gang med motionen er at gå stille og roligt til værks, både for at undgå skader og for ikke at ligge brak flere dage efterfølgende. I starten vil man dog opleve, at smerterne forværres, og i den forbindelse skal man forsøge at lytte til kroppen.

„Det, man skal finde ud af, er, om det er ømhed, der kommer, fordi man har trænet musklerne, eller om det er kroppen, der fortæller, at man har gjort noget galt.

Det kan sammenlignes lidt med en tandpine. Når man har ondt i en tand, så lærer man at tygge med den anden side. Man søger væk fra smerten. Men ved at lære at overvinde de naturlige smerter, der kan komme, når man lige er startet med at motionere, ja så vil forskellen kunne mærkes relativt hurtigt."

Træning for de øvede

Der er måske mange, der sidder og tænker, hvorvidt det kan lade sig gøre at skruer op for træningen og dermed komme i god form, når man har fibromyalgi. Det mener Birgitte.

„Jeg ville gerne tage udfordringen op. Jeg tror på, at alle, med den rette hjælp og vejledning, kan komme i god form. Har man udfordringer i form af kroniske smerter, kan det dog være svært at klare på egen hånd, men igen handler det om at gå stille og roligt frem og at huske på, at ens mentale overskud bliver større, når man motionerer."

Løb er en fantastisk motionsform, hvis man gerne vil i god form, fordi man her har mulighed for at konditionstræne. Løb kan dog også være hårdt for kroppen,

» *Lidt har dog også ret, og med små skridt og små ændringer, er der god mulighed for at leve lidt sundere, også selvom man desværre aldrig kan slippe af med fibromyalgien.*

hvis man har fibromyalgi. Heldigvis findes der mange alternativer.

Birgitte Nymann fremhæver stavgang som værende en fremragende motionsform, fordi man her, med den rette teknik, kan få pulsen lige så langt op som ved løb. Hun ved godt, at denne træningsform har fået et lidt blakket ry som en sport, der kun er for ældre damer. Men har man først lært teknikken, ligner man faktisk én, der står på ski fremfor én, der går med stok, som hun siger.

Cykling er også en god sport for folk, der har kroniske smerter, fordi det er skånsomt ved leddene. En anden mild træningsform, som mange med fibromyalgi også kan have glæde af, er svømning. Hvis man finder det for trivielt bare at svømme baner, er der her mulighed for at inddrage noget leg. Birgitte Nymann er f.eks. selv stor tilhænger af aqua jogging, som i al sin enkelthed går ud på at løbe i vand. Man skal ud, hvor man ikke kan bunde, og i starten bliver man udstyret med et bælte, så man ikke ryger til bunds. Herefter handler det om at jogge derudaf.

En motionsform der er skæg og udfordrende men alligevel skånsom for kroppen, fordi man befinder sig i vand.

Da traditionel styrketræning kan være for belastende for mange med fibromyalgi, kan man også vælge motionsformen Tai Chi, som er en langsom træningsform bestående af rolige bevægelser og øvelser. Tai Chi er oprindeligt, som navnet antyder, en kinesisk kampkunst, som dog i vores tid udføres som langsomme øvelser med henblik på at styrke krop og sind.

Find ur-kvinden eller ur-manden frem

Når nu der er styr på det med træningen, kunne det være en god ide at gå kosten efter i sømmene, i hvert fald hvis man ønsker at leve sundere. Birgitte Nymann har skrevet adskillige bøger om kost og ernæring, men skal hun forsøge at opsummere essensen af disse og give nogle konkrete bud på, hvad man selv kan gøre derhjemme for at blive sund, og måske endda smide et par kilo, er budskabet klart.

„Find din indre ur-kvinde eller ur-mand frem."

I dag forholder det sig nemlig sådan, at vi spiser alt for meget forarbejdet mad og fylder os med ting, som kroppen i virkeligheden ikke er skabt til at spise. Tricket er at spise mad, som kroppen genkender, hvilket vil sige naturlig mad, som vi i princippet selv kunne dyrke, plukke eller fange.

„Det er faktisk sådan, at 75 % af alle danskere har



dårlig fordøjelse, og det ville hjælpe, hvis vi spiste som ur-kvinden eller ur-manden, dvs. nødder, kerner, frugt, grøntsager og kød. Altså hele fødevarer, og ikke pommefrites, forårssruller og læskedrikke. Pasta er for eksempel også ekstremt forarbejdet. Samtidig skal vi huske, at hver eneste tilberedning af maden ødelægger vitaminerne."

En mave, der er oppustet, kan være med til at forårsage andre problemer i kroppen, fordi den ikke giver ordentlig støtte til rygsøjlen og bækkenet. Samtidig sidder 75 % af vores immunforsvar i tarmsystemet, og det er derfor vigtigt, at vi tænker på, hvad vi spiser, hvis vi gerne vil opretholde, eller påbegynde, en sund livsstil.

Stress kan føre til overvægt

Træningseksperter har ligeledes beskæftiget sig meget med, og holdt adskillige foredrag om, stress og hvordan denne tilstand påvirker os. Stress, og især kronisk stress, opstår bl.a., når vi konstant udsættes for en række stressfaktorer, som eksempelvis sygdom, dårlig økonomi, problemer i parforholdet, osv. Disse ting kan alle være medvirkende til at gøre os kronisk stressede, hvis problemerne er vedvarende. Den permanente stresstilstand kan føre en lang række fysiske symptomer med sig, såsom:

- øget appetit og food cravings (trang efter bestemte madvarer)
- øget mængde kropsfedt
- mindsket muskelmasse
- mindsket knogletæthed
- humørsvingninger
- forværring af depressionstilstand
- mindsket sexlyst
- nedsat immunforsvar
- hukommelses- og indlæringsproblemer
- øget PMS-symptomer (kraftigere kramper, større appetit etc)
- øget menopause bivirkninger (svedeture etc.)

Birgitte Nymann forklarer, at der er to typer af stress. Den fysiske stress, som er den, der udspringer rent fysisk af smerter, usund livsstil eller af at man ryger.

På den anden side er der den psykiske stress, som, overordnet set, oftest handler om vores egen frygt for ikke at være gode nok. Vi er med andre ord ikke ordentlig i balance med os selv, hvilket der kan være mange grunde til i et samfund som vores, hvor der er meget at leve op til. Hun forklarer, at det handler om at slippe frygten for ikke at slå til, og i stedet være den vi nu engang er.

Som fibromyalgiramt er der en naturlig grænse for, hvor meget vi selv kan gå ind og påvirke den fysiske stress, idet sygdommen i sig selv kan være med til at udløse denne. Den psykiske stress kan vi til gengæld gå ind og arbejde mere aktivt med.

„Vi kan få lov til at leve præcist, som vi har lyst til,

vi skal bare turde sige det. I det øjeblik vi forsøger at være noget, vi ikke er, så får vi stress. Samtidig skal vi sige til os selv: Jeg er god nok til at være her, uanset hvad de andre tænker om mig.“

Konklusion

Det kan virke lidt overvældende, hvis man tænker på at kaste sig ud i både stavgang og kostomlægninger på én gang. Lidt har dog også ret, og med små skridt og små ændringer, er der god mulighed for at leve lidt sundere, også selvom man desværre aldrig kan slippe af med fibromyalgien.



OBS:

Da ingen fibromyalgiramte er ens, har det ikke været muligt at lave et skræddersyet træningsprogram til netop denne gruppe. Birgitte Nymanns råd om træning tager derfor udgangspunkt i kroniske smertepatienter generelt og er tænkt som inspirationskilde til at få lidt motion ind i hverdagen.

Det kan ikke understreges nok, at man skal gå langsomt til værks og huske at passe på sig selv og sin krop undervejs. Er ambitionsniveauet sat for højt, risikerer man at få yderligere smerter, og det er selvsagt ikke hensigten med disse råd omkring træning. Husk: Lidt har også ret, og en lille gåtur ned af gaden er bedre end ingenting.

Vær også opmærksom på, at selvom motion kan skabe større velvære, så fjerner det ikke fibromyalgisymptomerne. Selvom man begynder at motionere, har man altså stadig fibromyalgi.

Synlige resultater, bl.a. i form af vægttab, afhænger af en lang række faktorer, og der garanteres derfor ikke på nogen måde herfor.

Sidst men ikke mindst: Motion med omtanke er sundt, så længe man har det godt med det og tager hensyn til, at man har kroniske smerter.