

Din fysiske træning i fokus

Af journalist Hanne Olsen

Motion er nødvendig for at smertelindre fibromyalgi, få en stærkere krop og et større velvære. Men med fibromyalgiens begrænsninger kan det være svært at finde den helt rigtige motionsform, som er overskuelig at vedligeholde. Dette er første del af en serie, hvor mennesker med fibromyalgi fortæller om deres gode erfaringer med forskellige former for fysisk træning. Læs med og bliv inspireret.



Nina Due Jensen, 47 år
Hjemmetræning

Beskriv din træningsform: Jeg laver let styrketræning. Jeg har fået nogle øvelser af fysioterapeuter, en mensendiecklærer og finder andre på nettet, i blade og bøger. Øvelserne udvælger og justerer jeg, så de passer til mig. Jeg cykler også småture, når jeg skal hente min søn og købe ind samt på min træningscykel hjemme i stuen. Ind imellem tager jeg også cyklen med toget og cykler i skoven.

Hvorfor valgte du den? Jeg har børn, så det passer mig rigtig godt, at jeg kan træne hjemme, når jeg har tid. Jeg vil ikke have, at det skal være et pres at træne.

Hvordan træner du? Jeg har øvelser for både mave, ryg, nakke, arme, ben og baller. Jeg træner med lette



vægte, elastik og en stor bold. Jeg har opdaget, at jo mere jeg varierer, des mere kan jeg tåle. Så jeg laver mange forskellige øvelser for hver kropsdel.

Eksempelvis laver jeg syv forskellige øvelser for nakken. De ligner hinanden, men variation betyder, at jeg kan træne i længere tid, før der kommer træthed og smerter. Når jeg starter med en ny øvelse, laver jeg den kun få gange og øger langsomt antallet. De øvelser jeg har lavet længe, er jeg nået op på at kunne gentage ti gange.

Det er vigtigt for mig at cykle, fordi jeg ikke kan gå ret langt. Naturen gør mig i bedre humør. Jeg har en cykel med højt styr og bred sadel, så jeg sidder godt. Cykler med lavt styr er ikke gode for nakken.

Hvor lang tid bruger du på at træne? Jeg træner 50 minutter hver onsdag og søndag. Hvis jeg skal noget, flytter jeg træningen til en anden dag ellers ryger kontinuiteten. På dårlige dage „klipper“ jeg det op i to eller tre bidder med pauser, så jeg får hvilet. Springer jeg over på dårlige dage, kommer jeg hurtigt ud af form, og så skal jeg starte helt forfra igen. For nylig havde jeg influenza, så startede jeg langsomt op igen, da jeg var blevet rask.

Er der særlige hensyn, du skal tage? Mit bækkens er ustabil og gør altid ondt. Jeg kan ikke cykle ret langt ad gangen, efter 10-15 minutter får jeg smerter.

Hvad er gevinsten? Jeg får et bedre velbefindende af at træne. Min nakke er mindre stiv og øm. Dagligdagens opgaver går nemmere. Jeg elsker at lave mad, og nu kan jeg for eksempel røre lidt længere i en gryde, før jeg får smerter i skulder og overarm. Og så er jeg blevet træningsnørd, fordi det er sjovt, og jeg så gerne vil være i god form.

Har du nogen nye mål for din træning? Min kondition kan godt blive bedre, så jeg arbejder på at gøre mere



ud af konditionstræningen. Og der er gået sport i at udvikle mit styrketræningsprogram.

Gode tips til andre: Det er vigtigt at starte med meget få øvelser og lave øvelserne ganske få gange, så du ikke overbelaster dig selv. Én til tre gentagelser er ikke latterligt, når man har fibromyalgi. Du skal lave færre gentagelser, end hvad andre begynder med. Måske har du ikke ondt, når du træner, men i dagene efter kan du få det virkelig dårligt, hvis du ikke passer på. Det er nemt at lade sig rive med, når det er sjovt.

Hvor kan man finde gode øvelser? Jeg vil varmt anbefale bogen „Patientuddannelse - lær at leve med kronisk sygdom“, der er udgivet af Komitéen for Sundhedsoplysning. I bogen er der et afsnit om træning og motion, som også indeholder øvelser. De er gode, fordi de er for mennesker med kroniske sygdomme. Den kan lånes på biblioteket.

På nettet er der flere gode øvelser for os med fibromyalgi. Her er links til et udvalg af de rigtig gode:

www.gigtforeningen.dk

For begyndere kan jeg anbefale øvelserne på Gigtforeningens hjemmeside, fordi de er meget skånsomme.

www.motion-online.dk/styrketraening

Motion-online har et meget stort udvalg af gode øvelser for hele kroppen. Blandt andet styrketræningsøvelser.

www.realage.com

Siden er engelsksproget. Der er workout-videoer, fitness-videoer, øvelser til yoga og qui gong samt ideer til, hvordan man får træning ud af husarbejde og opgaver i hjemmet.

www.arthritis.ca

Den canadiske gigtforenings hjemmeside, som også er engelsksproget. Der er øvelser for en stor del af kroppen, som er meget brugervenlige og skånsomme. Hjemmesiden har også et afsnit om fibromyalgi, og hvordan man håndterer det.



Susanne Jensen, 45 år Specielt tilrettelagt fitness

Beskriv din træningsform: Træningen foregår i det lokale motionscenter. Instruktøren har lavet et program specielt til mig, som består af: 20 min opvarmning på cykel i godt tempo, vægttræning for armene, bentræning på maskine med 80 kg vægt, boldtræning for ryg, arme, lårmuskler og lænd, en maskine med vægt for lægmuskler, en for ryg og skuldre samt vægttræning for arme og skuldre. Jeg slutter med at gå på trapper, løbe på løbebånd eller ro i maskine. Bagefter laver jeg afspænding og strækøvelser.

Instruktøren har vist mig, hvordan jeg træner rigtigt, og han justerer, hvis noget gør for ondt eller er for hårdt. Så jeg er aldrig overladt til mig selv.



Hvorfor valgte du specielt tilrettelagt fitness? Nogle af mine veninder med fibromyalgi anbefalede det, fordi de mærkede, at det lettede smerterne. Jeg har ikke dyrket meget motion før. Det er blevet til lidt varmtvands-gymnastik og løb, men generelt har jeg været for doven.

Hvor ofte træner du? To gange om ugen i mindst to en halv time. Vi er to om en maskine, så jeg holder små pauser ind imellem. Jeg supplerer med at gå nogle ture, så jeg også får frisk luft.

Er der særlige hensyn du skal tage? Jeg skal passe lidt på med håndvægtene, ellers får jeg ondt.

På dårlige dage springer jeg en maskine over eller laver færre øvelser. Selv om jeg er lige til sengen bagefter, så er det vigtigt at komme af sted.

Hvad er gevinsten? Jeg har meget dårlige lægmuskler. De var som beton, da jeg begyndte at træne. Nu er der løsnet op for dem, så de er helt normale, og det kan jeg mærke i hele kroppen. Følelsen af banken i kroppen og syre i benene er helt væk, og jeg har færre smerter i skuldre og nakke.

De praktiske ting i hverdagen er blevet lettere, og nu hygger jeg mig med at købe ind. Før skulle indkøb bare overstås. Jeg var tung og træt og magtede ikke mennesker og lyde.

Har du gode råd til andre: Jeg vil anbefale, at man træner sammen med andre. Det betyder meget, at mine veninder og jeg kan have det sjovt sammen, mens vi træner. Det sociale motiverer til at overholde træningen, for kommer du ikke, så svigter du også de andre.

