

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 sidste del af en serie, hvor mennesker med fibromyalgi fortæller om deres gode erfaringer med forskellige former for fysisk træning. Læs med og bliv inspireret.



Joanne Frandsen, 40 år
Gotved/pilates, gymnastik i varmtvandsbassin og naturridning

Beskriv dine træningsformer: Gotved/pilates er en kombination af Gotved gymnastik, som er små bevægelser, der langsomt gøres større og større. Den foregår til musik. Man får bevæget hele kroppen, uden at overanstrenges og skade ryggen, derfor er det en meget ergonomisk rigtig form for gymnastik. Efter gymnastikken laver vi pilatesøvelser, der styrker og strækker musklerne, så man får en stærk krop. Vi slutter med afspænding.

Varmtvandsgymnastikken ligner Gotved/pilates, men foregår i vand. Det er en fysioterapeut, som underviser. Vi bruger også vægte, men det er ikke så godt for mig. Vi kan enten svømme eller flyde med skumdimer, som holder os oppe i vandet.

Jeg rider på islandske heste på lokale naturrideskoler, hvor man også kan ride i en „sandkasse“, hvis man ikke har mod på at ride ude i naturen på egen hånd.

Islændere har den fordel, at benene ikke skal være så bøjede som på andre heste.

Hvorfor valgte du dem? Jeg valgte Gotved/Pilates på aftenskole, fordi jeg fik anbefalet pilates, da jeg blev arbejdsprøvet. På holdet tages hensyn til sygdomme. Min læge anbefalede varmtvandsgymnastik. De sidste fire år har jeg fulgt min datter til ridning. Jeg var så tryk ved hestene, at jeg selv fik lyst til at prøve. Ridning er godt for ryggen, og jeg får en masse nye oplevelser ude i naturen.

Hvor ofte dyrker du dine forskellige motionsformer? Jeg dyrker Gotved/pilates hver mandag aften og varmtvandsgymnastik hver fredag morgen. Der skal være nogle dage imellem træningen, for jeg har meget ondt bagefter. Gotved/pilatesholdet varer en time og tyve minutter. Det er lige i overkanten for mig. Jeg vil rigtig gerne ride regelmæssigt, men lige nu har jeg ikke råd til det, så det er ikke så ofte.

Er der særlige hensyn du skal tage? I Gotved/pilates løber vi 3-4 minutter for at få pulsen op. Det kan jeg ikke, så jeg går. Der er pilatesøvelser, som jeg ikke kan gennemføre. Dem retter instruktøren til, så de passer til mig. Mine arme og hænder kan ikke løfte min krop endnu, og jeg har ondt i hoften, så det er ikke altid, at jeg kan ligge på den ene side. Det kan måske blive bedre, men jeg er meget forsigtig med ikke at overbelaste kroppen.

Til varmtvandsgymnastikken skal jeg passe på ikke at overbelaste mig selv, for jeg mærker ikke smerten i vand, men den kommer bagefter, hvis jeg overanstrenger mig. Jeg kan ikke tåle at gå sidelæns, så det springer jeg over.



© ScanStockPhoto



Joanne Frandsen.

Hvad er gevinsten? I mange år har jeg ikke kunnet sidde på hug, og jeg har haft svært ved at gå på trapper. Det kan jeg nu, fordi mine muskler er blevet styrket. Jeg har været syg i 11 år, og har aldrig troet, jeg ville kunne det, jeg kan nu. Jeg har været meget negativ overfor motion som medicin, men det virker. Selv om jeg har en dårlig dag, bliver jeg glad og får det bedre, og smerterne bliver mindre.

Er der ulemper? Jeg har meget ondt, når jeg har redet, det kan blive bedre med mere træning. Smerten vil nok aldrig forsvinde, men oplevelsen overskygger det, så den pris må jeg betale.

Har du nye mål for din træning? Jeg har fået økonomisk støtte til en cykel med hjælpemotor. Jeg mangler selv at skaffe halvdelen af pengene, så skal jeg cykle, uden at bekymre mig om mine ben.

Har du gode tips til andre? Der er mange naturrideskoler på øerne, og turiststederne er et godt sted at begynde. Hvis du vil ride, skal du være opmærksom på, at det er en kraftanstrengelse at komme op på hesten. Lån en trappestige eller brug en træstamme som hjælp.



Gitte Gadix, 54 år

Løb, yoga, vandgymnastik og massage

Hvordan træner du? Jeg kombinerer løb, yoga, vandgymnastik og får også massage, så min krop bliver arbejdet grundigt igennem.

Jeg er medlem af Spartas løbeklub. Jeg løber efter et program, der startede med to minutters løb og to minutters gang. Når kurset er slut, er jeg trænet op til at kunne løbe fem kilometer og kan løbe med Spartas 5 km hold, når det passer mig. Jeg løber med to kollegaer, så vi kan støtte og presse hinanden.

Jeg dyrker yoga på 26. år hos den samme lærer. Jeg får privatundervisning, så vi er kun tre på holdet. Yogaen slutter altid med afspænding. Mit arbejde tilbyder klassisk massage. Massøren får løsnet så meget op alle de steder, hvor jeg spænder, at jeg kan blive helt desperat, hvis hun holder ferie, og jeg må springe en gang over.

Hvor ofte træner du? Jeg løber med en instruktør én gang om ugen i en time. Derudover løber jeg hjemme to gange om ugen cirka 5 kilometer hver gang. Jeg dyrker vandgymnastik og yoga en time om ugen. Og hvis jeg er stresset, så laver jeg nogle øvelser hjemme for at stresses af. Massage får jeg en time hver 14. dag.

Hvorfor valgte du de motionsformer? Min læge sagde,

at jeg skulle løbe, da jeg har for lavt stofskifte, og medicinen fremmer afkalkning af knoglerne. Løb styrker knoglerne. Jeg begyndte til yoga, fordi jeg har astma. Her lærer man teknikker, så man kan kontrollere sit åndedræt.

Er der særlige hensyn, du skal tage? På yogaholdet kan jeg ikke det samme, som jeg kunne, inden jeg blev syg, men jeg stopper, hvis der er noget, jeg ikke kan. Det gør virkelig ondt at ligge på siden og at gå på siden af fødderne, så skal vi det, laver jeg noget andet.

Massøren tager hensyn til min fibromyalgi ved at bruge nogle andre teknikker end ellers. Hun trykker mindre hårdt eller bruger en laser til at varme musklen op



Gitte Gadix.

med, hvis den er meget spændt. Så kan hun massere uden, at det gør ondt.

Hvad er gevinsten? At løbe er fantastisk! Det giver så meget energi, at jeg næsten ikke kan sove, hvis jeg har trænet om aftenen. Jeg har tabt mig og fået fastere og stærkere ben.

Yoga giver mig energi, og jeg bliver smidig af det, da kroppen bliver strakt ordentligt igennem. Det er vigtigt for mig, når jeg har smerter og derfor går og spænder.

Massagen giver mig et utroligt velvære og forhindrer, at jeg spænder i kroppen.

Er der ulemper? Jeg kan godt få smerter et par timer efter, at jeg har løbet, og jeg har næsten altid ondt omkring albuerne.

Gode råd til andre: Vær sikker på, at du køber de rigtige løbesko. Gå ind et sted, hvor du bliver filmet, når du prøver skoene. Yoga er bare noget alle bør prøve. Du får brugt din krop på en blid måde. Vandgymnastik er en lise for kroppen.

Afsluttende bemærkninger

Det er vigtigt, at du tager udgangspunkt i din egen situation, når du vælger motionsform, og at du husker, at bare lidt træning hver dag hjælper. Nogle har andre sygdomme end fibromyalgi, som begrænser deres træningsmuligheder, ligesom der er mennesker, som lider af exercise intolerance – træningsfølsomhed. Find mere inspiration i temanummeret om fysisk træning.