

Det der får dig til at smile

Af Mark Sinclair Fleeton

Træning handler ikke nødvendigvis om timer i fitnesscentret. Det handler mere om at lære at lytte til de signaler kroppen sender.

Berit Høgsted er fysioterapeut og arbejder til dagligt med mennesker med fibromyalgi og andre former for kroniske smerter. Desuden har hun været med på side-linjen i forhold til Dansk Fibromyalgi-Forenings (DFF's) seneste temamøderække „Træning – hvorfor nu det?“. Gennem fire temamøder rundt om i landet forsøger DFF at bygge videre på foreningens træningspjece „Sådan træner du med fibromyalgi“, der blev udgivet i 2014.

Man skal lære at lytte til hvad kroppen siger

Berit Høgsted behandler ikke mennesker med fibromyalgi anderledes end andre. Diagnosen alene siger ikke noget om behandlingens karakter. „Ofte er de kroniske smerter noget vi taler om og retter til efter et par behandlinger. Udgangspunktet for alle behandlinger er den enkelte og deres funktionsniveau. „Man skal lave det, man magter“,

siger Berit Høgsted. Nogle skal tages med blid hånd, og andre kan klare en lidt hårdere behandling. På den måde adskiller mennesker med fibromyalgi sig ikke væsentligt fra andre mennesker, der kommer hos Hvidovre Fysioterapi, hvor Berit Høgsted har sin praksis.

Forventningsafstemning

Et af hovedbudskaberne i DFF's temahæfte „Sådan træner du med fibromyalgi“ er, at det er vigtigt at huske på, at træning også er de små ting, man gør i hverdagen.

„Ikke alle tillægger de daglige gøremål en værdi“, siger Berit Høgsted. Mange har et billede af, at træning er hård styrketræning i et fitnesscenter, og det kan være et nederlag, hvis man føler, at man ikke kan leve op til det. I det hele taget handler det om forventningsafstemning og at sætte realistiske mål.

Hvis man kommer med en forventning om at få generelle anvisninger, der virker for alle med fibromyalgi, bliver man nok skuffet. „Jeg har ikke den gyldne opskrift på, hvad der er den rigtige træning i forhold til fibromyalgi“, siger Berit Høgsted. „Men jeg kan være en katalysator til at sætte noget i gang i den enkelte“.

Man skal måle sig op mod sig selv

I dagens kultur måler man sig ofte op i mod andre, og det bliver et nederlag, når man ikke kan det, som man



opfatter, at alle andre kan. Berit Høgstedes indgangsvinkel er, at man skal måle sig op mod sig selv. „Her har jeg forbedret mig i dag i forhold til i går. Her har jeg fået flere kræfter og mere energi, end jeg havde før“.

Man skal respektere smerten, fordi den er kroppens måde at sige, at man gør noget forkert, men det er vigtigt at holde fast og ikke give op på trods af smerterne. Hold pause. Træk vejret. Start forfra.

Fibromyalgi er en kamp med sig selv

Det er kun den enkelte, der kan mærke sin egen krop, og en høj grad af kropsbevidsthed er derfor nødvendig for at mestre en sygdom som fibromyalgi.

Man skal selv finde den retning, der virker for en. „Det kan godt være angstprovokerende at arbejde med sig selv og sin krop“, medgiver Berit Høgsted. Mange kan have glæde af en psykolog eller måske en coach for at tænke ud af boksen og finde nye muligheder.

Man kan hurtigt få et billede af, at andre ser skævt til en. Specielt når andre ikke umiddelbart kan se, at man har en kronisk sygdom. „Men hvem siger egentligt, at folk tænker sådan om en“, siger Berit Høgsted og forsætter: „Det handler meget om identitet. Man er noget værd, hvis man har et arbejde. Kan noget“.

Det siger man, at man skal

Det er afgørende for at kunne arbejde med sine smerter, at man kommer ud over, hvad man tror andre tænker og forventer og kræver af en. „Lær at mærke efter i din krop. Hvad gør mig godt og hvad gør mig skidt? Og så gøre det, der gør godt“, forklarer Berit Høgsted. Det er mindre vigtigt, hvad „man“ siger, at man skal. Hvis det, man kan, er en gåtur rundt om huset, så er det det man skal gøre.

Man kan godt have et godt liv, selvom det er begrænset og påvirket af smerter. Det kræver, at man kan lære at acceptere sine smerter på godt og ondt. Det er vigtigt at fokusere på de gode stunder og acceptere, at de gode stunder dårligere. Samtidigt er det vigtigt også at acceptere, at der er dårlige dage. De kommer, og de må gerne være der. De varer ikke ved, og der kommer gode dage igen.

Resultaterne kommer, hvis man holder fast

Når Berit Høgsted bliver spurgt om, hvordan man finder den form for træning, der passer til en og fastholder de gode vaner, så stiller hun spørgsmålet tilbage: „Hvad får dig til at smile?“. Hvis man kan finde noget, der gør en glad og forbedrer ens livskvalitet, så er et nok det, der skal til.

Det kan være svært at holde fast i træningen, når den giver smerter, men efter et par måneder vil man som regel kunne mærke, at der begynder at ske noget. Man er lidt mere oprejst, har lidt mere styrke og føler, at man kan klare lidt mere i hverdagen.

Fra pjece til kursus

Temamøderne „Træning – hvorfor nu det?“ opstod ud fra



DFFs pjece „Sådan træner du med fibromyalgi“ kan bestilles på www.fibromyalgi.dk

DFF's træningspjece. Fysioterapeut Berit Høgsted var en del af holdet med at skabe temahæftet, og derfor var det også naturligt, at hun var med til at skabe temamøderne.

„Det er ud fra pjecen, at jeg har tænkt indholdet til kurset“, siger Berit Høgsted og forsætter: „Vi har prøvet at udvide på det. At give indholdet på en ny måde“.

Det er hendes klare indtryk, at kurset giver deltagerne noget med hjem på forskellige måder. Hvilket de positive tilbagemeldinger på kurset også bekræfter.

Berits 4 konkrete tips:

- Lyt til kroppens signaler
- Respektér smerten
- Sørg for at holde pauser
- Det er ok at have øv-dage

TEMAMØDER:

»Træning – hvorfor nu det?«
i resten af 2016

Onsdag den 11. november Kl. 17.00-19.30
på Scandic Hvidovre

Underviser på begge møder er Berit Høgsted

Du kan tilmelde dig på www.fibromyalgi.dk