

Stor glæde ved fysiske aktiviteter

Af Karina Jørgensen

19-årige Maria Christensen kan ikke få armene ned, når talen falder på de fysiske aktiviteter, som hun med stor iver dyrker og slet ikke kan leve foruden.

Gennem mange år, havde lægerne fortalt Maria, at hun skulle sidde stille. Det råd fulgte hun troligt, og da hun alligevel i sommeren 2010 forsigtigt deltog i yoga første gang, havde hun ikke dyrket idræt siden en gang i 7. klasse.

Glæden lyser langt ud af hende, når hun fortæller om, hvilken fantastisk oplevelse det er for hende, at hun nu for første gang i sit liv er i god form og derfor bedre kan udholde sine fibromyalgismerter. Det hele startede sidste sommer, hvor hun så et opslag om yoga i det fysioterapicenter, hvor hun får behandlinger.

Maria fortæller: „Jeg tænkte, at yoga nok ikke ville være så hårdt, der er bl.a. ikke hop eller andre



Maria Christensen.

store bevægelser. Jeg vidste ikke, hvad jeg gik ind til, men jeg faldt pladask for det, og jeg havde det rigtig godt bagefter. Jeg havde fundet en motionsform, hvor jeg kunne være med.”

Maria er meget begejstret for bl.a. vejrtrækningsteknikkerne, som hun benytter, når smerterne viser sig, og koncentrationen svigter. En fordel for Maria er, at hun selv kan styre, hvor dybe hendes udstrækning af musklerne skal være.

Hellere hold end træningscenter

Maria fandt modet frem, da hendes fysioterapeut kom med en opfordring til at lave noget styrketræning for ryggen. Hun opdagede dog hurtigt, at motivationen er bedre, når træningen foregår på et hold og med en lærer. For Maria er det en god og rar fornemmelse at træne sammen med andre. Hun siger: „Det er godt at være en del af et fællesskab, hvor der både er ældre og syge mennesker, og så er der ingen unge, som spiller smarte. Oftest er det folk med et handicap – så jeg føler mig ikke forkert.”

Efter et par måneder udvidede Maria sin træning til også at deltage på et pilateshold. Pilates bruger Maria til at styrke især musklerne omkring ryggen og sin balance. Denne træningsform tiltaler Maria, fordi hun kan styrke musklerne og forbedre konditionen, uden at blive overanstrengt. I pilates bruger man små muskelbevægelser og træner på den måde hele kroppen igennem på en nænsom facon.

Alle omkring Maria har med overraskelse set på, hvad yogaen gjorde for hende. Som Maria fortæller: „Der er virkelig sket en markant

ændring, og det har overrasket både hospitalet og min fysioterapeut. De er overraskede over, hvor meget det har hjulpet mig at dyrke yoga i bare et halvt år. De forstår slet ikke, at jeg er kommet i så god form. Jeg som intet kunne før.”

I bedre form end de fleste

Maria har med sine fysiske aktiviteter fået en gave. Hvor hun tidligere undgik alle former for sportslige aktiviteter, er der nu næsten ingen ende på hendes eventyrlyst ud i at forsøge sig med nye hold på centret.

Senest er hun startet på Zumba, som er en yderst effektiv træningsform. Zumba er en form for glad dans, som indeholder rytmer fra bl.a. salsa og samba, og man får især styrket lår, baller, mave, talje og ryg.

Maria fortæller: „Det er pga. yogaen, at jeg nu kan deltage i zumbaundervisning. Jeg undværer helst ikke zumbaen. Det er mit lille frikvarter. Det er meget nemmere, end jeg troede, og jeg har slet ikke så ondt bagefter og dagen efter, som man kunne forvente.”

Når talen falder på de fysiske aktiviteter, udtrykker Maria nærmest en glæde ved at være blevet syg. Hun ville aldrig være gået i gang med at træne, hvis ikke det var fordi, hun var kommet regelmæssigt hos sin fysioterapeut. Maria pointerer: „Hvis ikke jeg var blevet syg, så havde jeg ikke lavet noget fysisk. Når jeg tænker på, at mange af mine jævnaldrende vejer for meget og er i dårlig form, de pruster og stønner, og jeg bliver ikke en gang forpustet. Ja, så er det altså en kæmpe gave, at jeg har fået motion ind i mit liv.”

Forskel på smerter

Når Maria danser rundt til zumba, ved hun, at der er nogle hop, som hun skal undgå, ligesom hun godt er klar over, at hun ikke skal ud i de dybe stræk for at undgå problemer med hofterne og knæ. Men det fungerer fint for Maria, som giver udtryk for, at hun har fundet sine grænser og ved, hvornår hun skal slappe lidt af. Hun har lært at leve med, at hun ind imellem kommer til at overanstrenge sig, fordi hun har det så sjovt med sine træningsformer.



Maria Christensen styrker rygmusklene og balancen med bl.a. øvelser på pilatesbold

Maria understreger, at det selvfølgelig vil gøre ondt i begyndelsen. Men at smerter for hende har fået en ny dimension. I hendes familie har de opfundet et nyt begreb. Der findes de gode smerter og de dårlige smerter. De smerter, man ofte oplever i begyndelsen ved fysisk aktivitet, hører ifølge Maria til de gode smerter, idet de muskler, som pludselig bliver brugt, jo vil blive ømme.

Selv Maria har dog dage, hvor hun må tvinge sig selv til træning. „Jeg ved, at det er vigtigt for mig, så selvom jeg har en dårlig dag, så „tvinger“ jeg mig selv til f.eks. zumba, for jeg ved, at det gør mig godt - både psykisk og fysisk.“

Den helt store gevinst

Maria lægger ikke skjul på, at hun var i meget dårlig fysisk form, da

hun gik i gang med yoga, pilates og zumba. Hun har qua sine aktiviteter opdaget, at hun nu fungerer meget bedre både fysisk og psykisk. Smerterne er mere udholdelige, hun er blevet væsentlig gladere og kan meget konkret mærke, at hun har et psykisk overskud, som hun aldrig tidligere har haft.

Med stor lyst til at dele sine positive oplevelser, fortæller Maria: „Efter jeg begyndte på at dyrke motion, har jeg fået rigtig megen glæde og overskud ind i mit liv. Nogle gange må jeg nærmest knibe mig selv i armen. Tidligere kunne

jeg ikke gå en tur i Tivoli uden at være helt smadret. Jeg lå stort set kun på sofaen.“

På trods af, at det kan synes som et stort spring at gå fra inaktivitet til at give den gas til en omgang zumba, vil Maria varmt anbefale, at andre også går i gang. Som hun siger: „Den store gevinst er, at det giver ekstremt meget psykisk overskud. Jeg kan mærke, at min krop har det så meget bedre.“

Maria siger afslutningsvis: „Selvom det gør ondt de første gange, så opgiv ikke. Det bliver godt i sidste ende, når kroppen er kommet i gang. Jeg har kun oplevet, at det er blevet godt, og at det gør godt. Jeg har stadigvæk ondt pga. fibromyalgien, men jeg har fået et kæmpe overskud til at tackle smerterne. Og fået så meget desto mere ekstra livskvalitet.“

Fibromyalgi og fysisk træning

Det er meget vigtigt at gøre sig klart, at man ikke kan træne smerterne væk eller træne sig tilbage til et „normalt“ funktionsniveau.

Fibromyalgiramte kan i mange sammenhænge ikke sammenlignes med andre grupper af kroniske smertepatienter. Der kan ofte være helt andre begrænsninger, man skal være opmærksom på, og det er alt-afgørende, at man går forsigtigt frem, lytter til kroppen og finder en motionsform, man tåler og synes om.

- Det er vigtigt at gå gradvist frem, så der ikke sker en uheldig forværring af tilstanden
- Træningen og valg af motionsform skal afpasses til den enkeltes tilstand og formåen
- Det er vigtigt at huske, at en motionsform, som passer til en fibromyalgiramt, kan være direkte skadelig for andre
- En daglig gåtur er god motion, og kan man træne sig op til at gå mellem 20 – 30 minutter hver dag, er man nået langt
- Nogle tåler ikke vægtbærende træning og må derfor vælge motionsformer som svømning, varmtvandstræning eller cykling i stedet
- Varmtvandstræning er godt for mange, men det skal udøves med forsigtighed, da man ofte ikke mærker belastningen i kroppen, mens man træner – først bagefter
- Har man en dårlig periode, hvor det er hårdt at træne, så sæt tempoet og niveauet ned til mere passende niveau. Undgå at forcere træningen eller at holde pause og måske give op.
- Det er en fordel at skifte mellem forskellige motionsformer, så risikoen for overbelastning af bestemte muskler og led mindskes
- Vælg en motionsform, du kan lide, ellers holder det ikke i længden
- Lad dig gerne inspirere af andres træning, men husk, du er nødt til at træne ud fra din egen krops muligheder og begrænsninger
- Husk at lidt motion er meget bedre end ingen motion
- Det er altid en god ide at tale med din læge, inden du starter træningen op – især hvis der har været en længere pause med inaktivitet