

Ta hjälp av ett enkelt test för att ha koll på konditionen. Gör testet inför en träningsperiod för att få ett mått på ditt utgångsläge. Gör om testet efter exempelvis 8 veckor och känn tillfredsställelsen av att ha förbättrat din fysiska prestationsförmåga och din kondition.

I förra numret av Reflex skrev jag om fysisk aktivitet och om att föra tränings-/aktivitetsdagbok. I det här numret skriver jag om hur tester kan stärka motivationen till fysisk aktivitet.

Motivera dig med ett enkelt konditionstest

Mitt dagliga arbete handlar om att få människor att bli bättre på att ta hand om sig själva. Att äta lite bättre, att röka lite mindre och att röra sig mer. Huvudbudskapet är att man ska se på sig själv med kärleksfulla ögon och göra så gott man kan efter egen förmåga. De råd som jag ger och det jag skriver om i artikeln passar naturligtvis inte alla, du själv avgör vad som passar just dig.

För idrottaren och den målmedvetna motionären är det en självklarhet att följa sin fysiska förmåga med regelbundna tester och mätningar. Att kunna följa hur man utvecklar sin förmåga är just det som skapar en stor del av motivationen. Som en patient nyligen sa: "Om ingen annan ger mig en spark där bak får jag väl hitta på ett sätt att göra det själv."

Många med neurologisk funktionsnedsättning har regelbunden kontakt med sjukgymnast och ofta en ganska bra uppfattning om dagsformen vad gäller såväl muskelstyrka som rörlighet. De vet vad de lätt klarar av i vardagens fysiska manövrer och de undviker det som känns tungt och besvärligt. Min bedömning är att de



Anna-Carin Lagerström
Sjukgymnast och hälsopedagog

flesta dock inte har någon klar uppfattning om vilken kondition de har. Många har inte heller någon förståelse för hur viktig konditionen är för det allmänna välbefinnandet och orken.

Monica, 36 år, med muskelförlamning i benen och ett förflutet inom handikappidrotten, menar att regelbunden konditionsträning på till exempel armcykel ger en direkt effekt på hur jobbigt eller inte jobbigt det är att ta hand om hemmet, gå och handla och vara mamma.

"Sexminuters gångtest" är ett ofta använt test för personer med funktionsnedsättning.

Det här är ett test som används både internationellt och i Sverige inom sjukvård och rehab på personer som inte kan genomföra ett vanligt konditionstest på ergometercykel. Vare sig du är gångare med eller utan gånghjälpmedel eller kör manuell rullstol passar det

här testupplägget. Du mäter dig mot dig själv och blir på så sätt din egen referens. Du behöver inte veta din konditionsnivå, mätt i exakta tal. Det viktiga är att du underhåller din kondition, uppmärksammar om den blir sämre och helst utvecklar den. Det är ett enkelt test att göra själv och för att följa sin utveckling.

Inom sjukvården genomförs testet oftast inomhus i en sjukhuskullvert eller lång korridor. Man mäter upp en 30-meterssträcka och testpersonen går den fram och tillbaka. Efter sex minuter noteras i protokollet hur många meter personen har gått. Du väljer din egen sträcka; runt den stora parkeringsplatsen, från lyktstolpen vid parken i riktning mot kiosken eller något annat. Roligast är om man faktiskt kan mäta sträckan i meter, men det är inte nödvändigt.

Skriv och berätta hur det har gått för dig med testet!

Har du något eget test, eller annat motivationshöjande, som du använder dig av som fungerar bra för dig och som du vill tipsa andra om? Hör av dig till mabra@nhr.se. Självklart är du också välkommen med frågor. **X**

