

Mer om motion och träning

Författare: *Mats-Erik (Masse) Bjerkefors*

Temablad nr. 6



DRI hälsa online för dig med ryggmärgsskada
Spinalis®
MED STÖD FRÅN ALLMÄNNA ARVSFONDEN



Att behålla en god funktion, rörlighet och styrka är en utmaning när vi blir äldre. Hormonella och andra förändringar i kroppen gör att vi redan från trettioårsåldern börjar tappa muskelmassa. Om inte kroppen får regelbunden träning och belastning blir den svagare. Den minskade muskelmassan gör dessutom att kroppen drar mindre energi och det är lättare att vi går upp i vikt, om vi inte drar ned på energiintaget förstås.

Träning för personer med rörelsenedsättning

Om du har en rörelsenedsättning på grund av en neurologisk sjukdom eller skada är muskelmassan naturligt mindre. Det blir då extra angeläget att stärka områden som är viktiga för att kunna behålla funktion och rörlighet i vardagen, så som musklerna i axelpartiet och i benen för dig som går. Vi behöver därför prioritera att få in regelbunden träning för att möta utmaningarna som vi står inför när vi blir äldre. Och kom ihåg att det aldrig är för sent att börja träna. Har du inte börjat än så vänta inte utan börja redan idag!

Planera in din träning

Ett första steg att få till träningen, om du inte redan är i gång, är att bestämma när du ska träna. Planera in träningen så att den får plats bland allt annat du tänkt göra under dagen eller veckan. Har du inte bestämt dig innan är det lätt att den inte blir av. Oavsett om det gäller kortare träningsinslag i form av mikrovanor, som du knyter an till någon daglig vana, eller längre träningspass behöver du först ha träningen inplanerad för att den ska bli av. Kanske gör du en plan för din träning samtidigt som du planerar veckans övriga göromål, matinköp och måltider.

Träna och lev skadeförebyggande

Genom att göra smarta val och ha ett omsorgsfullt förhållningssätt både i träning och vardagsaktiviteter minskar du risken för att dra på dig skador och få överbelastningsproblem. Ofta är det repetitiva, monotona rörelser utförda på ett felaktigt sätt som leder till överbelastningsbesvär och smärta på sikt.

Tänk igenom hur en dag ser ut för dig och vilka förflyttningar och aktiviteter du gör. Finns det något till exempel i dina förflyttningar eller i din rullstols-/ gångteknik som du kan slipa på och förbättra? Notera och känn efter när du utför aktiviteterna. Är du oftast koncentrerad när du gör dem eller gör du dem ofokuserat utan tanke på teknik, hållning eller kroppsposition? Om du upplever att du har utvecklingspotential i förflyttnings- eller rullstols-/ gångteknik så kolla om du kan få hjälp av en träningsinstruktör, fysioterapeut eller någon annan kunnig som kan instruera dig till en bättre teknik.

Behöver du ligga på max när du gör dina dagliga aktiviteter eller kan du utföra dem utan att det sliter för mycket på dig och din kropp? Kan du utföra dem på ett smartare sätt? Lyssna inåt och känn efter vad du

behöver. Ibland kan du kanske behöva mer vila för att få balans och återhämta dig och ibland kan du behöva mer träning. Med regelbunden träning ökar du din styrka och uthållighet och kan få mer ork och marginaler i din vardag. Så ge träningen en chans, om du inte redan tränar!

Långsiktigt tänk

För att bli starkare och uthålligare behöver du överbelasta musklerna men det är samtidigt viktigt att du gör din träning med en långsam stegring/progression och ser till att få med vila, sömn och bra kost mellan träningspassen.

Vid styrketräning är det bra att börja i mindre omfattning med lättare vikter och fler antal repetitioner för att lära sig tekniken i rörelserna. Efter cirka en månads regelbunden träning kan du succesivt öka belastningen genom att göra fler repetitioner eller öka vikterna. Se till att träningen blir balanserad så att du tränar hela kroppen och får med både fram- och baksida av kroppen.

Kom även ihåg att det du tränar på blir du bra på, så välj träning och övningar beroende på vad du vill utveckla. När du tränat ett tag och kroppen anpassat sig och lärt sig övningarna behövs nya utmaningar för att du ska utvecklas och då kan det vara läge att byta ut och ändra i träningsprogrammet.

Tänk på att det du gör nu ska vara bra för dig även längre fram i livet, så träna och lyssna samtidigt till kroppens signaler. Var även uppmärksam om du kanske blir för försiktig om det gör lite ont och då väljer att sluta träna. Vi vet att en längre frånvaro av träning gör att du blir svagare och kanske får ännu mera ont. Har du däremot smärta som inte ger med sig ska du kontakta fysioterapeut för att utreda vad det beror på. Men testa till att börja med att vila en extra dag eller träna något lugnare pass som yoga eller styrketräning med gummiband.

Olika typer av muskelfibrer

Skelettmuskulaturen är uppbyggd av tre muskelfibertyper: en snabb, en medelsnabb och en långsam.

Fördelningen av hur många vi har av respektive muskelfibertyp i respektive muskel skiljer sig åt och det skiljer sig även åt mellan olika individer. Fördelningen beror både på ärftlighet och på vad vi tränar. En sprinter som springer hundra meter har en hög uppsättning snabba fibrer medan en långdistanslöpare oftast har en större andel långsamma. Ögonens muskler, som vi behöver göra snabba rörelser med, består av en större andel snabba fibrer medan hållningsmuskler i mage och rygg oftast har en högre andel långsamma fibrer.

När vi blir äldre sker en förändring av fördelningen av muskelfibrerna. Snabba muskelfibrer omvandlas till långsamma eller medelsnabba fibrer och de minskar även i diameter. Det gör att vi tappar i snabbhet och explosivitet och att vi blir mer långsamma. Dessa förändringar samt att sinnesorgan som syn och hörsel försämras gör att vi får sämre muskelstyrka och balans vilket kan visa sig i att du som gångare får sämre balans, och du som rullstolsanvändare får sämre kraft i armarna vid rullstolsåkning och förflyttning.



Med hjälp av styrketräning bromsas åldrandeprocessen

Eftersom vi redan efter trettioårsåldern börjar tappa muskelmassa och även strukturen i muskulaturen förändras är det viktigt att få in styrketräningsmoment i träningen. Vi kan delvis bromsa försämringen genom att styrketräna med tyngre vikter och med färre repetitioner, till exempel 4–6 repetitioner. Testa även att göra rörelserna med mer explosivitet. Till exempel när du reser dig från en stol. Om du använder rullstol och orkar lyfta dig upp så att sätet lättar från rullstolsdynan så kan du öva explosivitet genom att trycka ifrån med mer kraft med händer och armar när du lyfter dig.

När du går ner igen bromsar du dig sakta ner innan du lyfter dig explosivt upp igen. Innan du testar träning med färre och tyngre vikter bör du ha tränat regelbundet under ett par månader med lättare belastning och fler repetitioner för att vänja muskler och leder.

Som gångare kan du förutom att träna med tyngre vikter och färre repetitioner utmana balansen genom att öva på tyngdöverföring sida till sida och framåt-bakåt.

Olika intensitet och variation i styrketräningen

Testa vilken träningsintensitet och upplägg du mår bra av och variera träningen så blir den både effektivare och roligare. Det kan vara så att du mår bättre av att träna fler repetitioner vid styrketräning. Oftast utgår man från 3 x 10 repetitioner när man styrketränar, men ibland när man tränar gummiband för till exempel axlarna och rotatorkuffen (de små musklerna runt axeln) kan det vara bra att träna upp uthållighet och göra 15–20 repetitioner med lättare motstånd.

Kom dock ihåg att hur många repetitioner du väljer att göra är underordnat hur du utför dem! Så se till att du utför träningen med bra teknik och koncentration.



Konditionsträning

Vid konditionsträning är det bra att börja med att träna distans, samma tempo under en längre tid. Börja med 15–20 minuter och öka tiden när du känner att du orkar mer. Testa även ”delad distans” där du lär dig hitta två olika tempon som du växlar med under passet. Välj till exempel att växla var fjärde minut och se till att det inte är så stor skillnad på tempona utan att det bara blir en liten förändring. Variera med intervallträning och fartlek där du växlar tempo mer spontant under passet beroende på terräng. Till exempel tar du i lite mer uppför en backe upp till en lyktstolpe och håller ett lägre tempo under en längre tid på planare delar av träningsrundan. Om du har gångfunktion och nedsatt balans se till att välja konditionsformer där inte fokus på balansen blir ett hinder för dig för att få upp pulsen.

Att träna på motionscykel eller i vatten är två exempel på sådan träning.

Variera gärna träningen under den varmare delen av året genom att ta med att ta med dig gummibandet utomhus och gör styrketräningsövningar i anslutning till konditionspasset. Du får då luft, ljus och variation i din träning.

Rörlighetsträning

Om lederna blir stela kan det bli svårt att göra vardagliga saker, som att klä på sig eller förflytta sig mellan rullstol och toalett. För att behålla rörligheten är det bra att röra på lederna varje dag och sträcka ut, stretcha, muskler och senor som annars riskerar att bli spända och korta och minska rörligheten ännu mer.

Muskler som kan behöva rörlighetsträning/stretchning:
– **bröst- och halsmuskler** för rullstolsanvändare eller för dem som går med kryckor då axlarna ofta hålls framåtdragna och höjda.

– **höft- och knäböjarmuskler** för rullstolsanvändare eftersom positionen i stolen är med böjda höfter och böjda knän.

– **lårens insida, vaderna och tårnas muskler** är andra muskler som kan bli stela och korta.

– **vid spasticitet i muskeln.**

Så tränar du rörlighet

Det bästa är att stretcha efter träning men du kan också stretcha direkt efter uppvärmning. Hitta rätt position genom att sträcka muskeln tills du känner en lätt töjning. Håll kvar positionen i 15 – 30 sekunder. Det ska inte göra ont.

Rörlighetsträna och vila samtidigt

Ett annat bra sätt att träna rörlighet är långtöjning där du stannar kvar i positionen i ett par tre minuter och sedan byter övning. Välj positioner som du känner att du kan slappna av i och kan stanna i utan att behöva spänna andra muskler. Observera även din andning under tiden och känn hur den är och kanske förändras. Kan du “landa” i positionen och låta andningen få bli lugn och avslappnad?

> *”Ligg på mage en stund varje dag för att sträcka ut höfterna, särskilt om du är rullstolsanvändare. Stöd på armbågarna och sträck ut ryggen och magen. Det gör dig rörligare och minskar stelheten.”*

Tips från Ulla 71 år med rörelsenedsättning sedan 50 år.

I Drivs träningsbank hittar du förslag på rörlighetsövningar: **www.spinalis.se/stretchovningar**

Balansträning

Balans är viktigt, särskilt om du har nedsatt kontroll över vissa rörelser. För den som står och går kan balansövningar minska risken för att ramla. Om du använder rullstol kan du behöva träna bålstabilitet för att sitta stadigare och hantera vardagens rörelser bättre. Träna på ett säkert sätt om du gör det stående. Övningar nära en vägg eller stol kan ge extra stöd.

Balansträning både i vardagen och i träningspassen

Försök få in balansträning som en mikrovana i vardagen genom att göra den till exempel i samband med att du lagar mat. Om du kan stå upp, öva balansen vid köksbänken med den som stöd. Använder du rullstol kan du öva bålbalansen genom att sitta utan ryggstödet när du lagar mat.

Bassäng ger utmärkta möjligheter till balansträning. Där kan du som är gångare utmana balansen utan att riskera att ramla och göra dig illa.

Styrketräning är också viktigt för att skapa en bra balans då en starkare muskulatur hjälper dig att bli stabilare. Har du benfunktion, träna vid en stol och gör uppresningar vid den. Använd den även som stöd när du utmanar balansen genom att flytta vikten från en fot till den andra. Styrka för bålen kan du göra både på golvet och i rullstolen. I Drivs träningsbank kan du hitta bra övningar, titta på **www.spinalis.se/traningsbanken** för tips på styrketräning.

Att träna- eller inte träna

För de flesta innebär träningen en kraftfull energikick. Även om man mer eller mindre har släpat sig till träningen och känt sig trött och håglös innan man kommit i gång så blir man pigg och stimulerad. Men ibland gör man klokast i att avstå. Förutom de rekommendationer/restriktioner som du fått från din läkare eller din fysioterapeut får du här några viktiga skäl till att hoppa över träningen.

Träna inte:
– När du har feber
– När du har ont i halsen
– Om du har allmän sjukdomskänsla, exempelvis vid urinvägsinfektion
– När du har tränat sex dagar på raken.

Smärta och överträning

Om du har ont under eller efter träningen, i exempelvis axlarna (mer ont än vanlig träningsvärk), kan orsaken till smärtan vara inflammationer i senor och muskelfästen. Smärtan är en varningssignal och problemen skall du betrakta som sår eller skoskav. Alltså inget som du kan träna bort med ännu mer eller hårdare träning. Avbryt träningen och se om du kan utföra rörelsen på något annat sätt, utan smärta.

Rådgör med din träningsinstruktör eller fysioterapeut om du känner dig osäker. Du ska hela tiden känna efter i din kropp, och det ska kännas bra. Ingen övning ska göra ont. Om smärtan kvarstår, sök hjälp och behandling. Det kan förhindra att en mer allvarlig och svårbehandlad åkomma uppstår.

Det finns mycket att göra, såväl för att lindra smärta som att förebygga besvär.

Överträning är vanligt och kan i värsta fall ge mycket långvariga problem. För att optimera träningen behöver du skaffa dig kunskap om hur du undviker skador och andra problem. Bland personer som dagligen använder rullstol eller kryckor för sin förflyttning är exempelvis besvär från axlar och armar vanligt. De får ju kompensera för förlorad benfunktion och utsätts för större belastning än vad de egentligen är konstruerade för. Det är lätt att muskler och senor blir överbelastade och reagerar med inflammation och smärta. De negativa konsekvenserna blir påtagliga med minskad möjlighet till självständig vardagsaktivitet. Den som dagligen använder rullstol eller kryckor har dessutom ofta svårt att vila från påfrestande aktiviteter vilket försvårar läkningen.

Det har tidigare funnits en inställning att man till varje pris ska klara sig med så få hjälpmedel som möjligt och att ”ju hårdare och intensivare träning desto bättre”. Det är en förlegad inställning. Forskning har visat att man måste tänka mer långsiktigt, träna ”smartare” och vara mer frikostig med avlastande hjälpmedel för att undvika besvär på sikt. Till exempel genom att lära sig rullstolsteknik och använda rullstol både för avlastning och som träningsredskap, även för den som går.

Reflektionsfrågor att ta med till gruppträffen:

– Hur får du till dina träningsvanor?
– Har du bestämda tidpunkter när du tränar eller tränar du mer spontant?
– Hur går det med dina mikrovanor?
– Vad vill du dela med dig av?

Hemuppgift:

Träningsdagbok!
Träningsdagbok som hemuppgift hade vi med vid förra träffen om träning och nu är den med igen. Hur går det med planeringen av din träning? Har du kommit i gång med den och fått in rutinerna? Om du inte fått in rutiner så testa att skriva in i en träningsdagbok när du ska göra träningen så att du inte prioriterar annat före den. Du kan även använda träningsdagboken för att i efterhand skriva upp vad du gjorde för träning. Använd din Hälsoplan, en kalender, en vanlig anteckningsbok, med ett eget upplägg i din dator eller din mobiltelefon. Det finns också en uppsjö av nedladdningsbara appar för träning och fysisk aktivitet varav flera är gratis. Om du inte redan gjort det så titta gärna igenom det bifogade 10 veckors träningsupplägg och se om du blir inspirerad.

Lästips:

Avsnittet träning i broschyren, sid 13–20
Kapitlet Motion och träning, sid 87–139 i Livsstilsboken
Rörlighet och rörlighetsträning, sid 133 i Livsstilsboken