

MOTION

for polioramte



MOTION FOR POLIORAMTE



Som polioramt kan man opleve, at kræfterne svinder, når man bliver ældre, og det er vigtigt at overveje, om den nedsatte styrke skyldes, at man er blevet for stille-siddende, om det skyldes overanstrengelse eller om det skyldes postpolio syndrom. Polioramte lærte tidligt i livet at træne uden hensyn til smerte og udmattelse. Det er ikke altid nemt at ændre strategi, men nu er budskabet, at man skal lytte til sin krop og respektere, når kroppen siger stop.

Individuel træning

Forskning viser, at det både er sikkert og gavnligt at træne, selvom man har følger efter polio. Træningsprogrammet skal dog være individuelt tilrettelagt. Træningspro-

grammet skal tilrettelægges på baggrund af årsagen til nedgang i muskelstyrken.

Find det rigtige niveau

Man kan træne på mange niveauer. For en person med udbredte poliollammelser kan en lille tur til købmanden eller at køre sin manuelle kørestol være hård træning. For personen med få lammelser kan træning i fitnesscenter være velegnet. Det er derfor vigtigt at starte på det rigtige niveau, når man skal påbegynde et træningsprogram. Et træningsprogram skal have et formål, og øvelserne skal tilpasses formål, ressourcer og interesser. Det er en fordel at finde en træningsform, som man synes er sjov. Det vil være med til at motivere til at fortsætte træningen. Det er godt

at finde nogen at træne sammen med. Er man nogle stykker, så er det både hyggeligt og også motiverende for at møde op. Der er mange måder at træne på. Mange polioramte har glæde af at træne i varmt vand, men også forskellige former for holdtræning eller sport/handicapsport eller træning i fitnesscenter kan være god træning. Det er dog vigtigt selv at være fortrolig med træningsprincipper for polioramte, så man selv kan justere sin træning, hvor man end træner. Man skal finde en balance mellem aktivitet/træning og aflastning af de svageste muskler. Muskler med poliofølger har brug for flere pauser end raske muskler. Det anbefales, at den polioramte får rådgivning om træning af en fysioterapeut med erfaring indenfor poliobehandling. Fysioterapeuter på Specialhospitalet for Polio- og Ulykkespatienter i Rødovre og Aarhus kan vejlede.

Der findes forskellige typer træning:

- Konditionstræning (hjerter- og lungefunktion)
- Balancetræning
- Smidighedsøvelser
- Træning af musklernes styrke og udholdenhed

Konditionstræning

Konditionen er en betegnelse for, hvor god man er til at optage ilt i lungerne, og via blodet fordele ilt til muskelcellerne. Jo mere ilt man kan optage, jo mere energi får man tilført og kan dermed arbejde mere. Man kan forbedre sin kondition både ved at tabe sig og ved at træne. En bedre kondition vil betyde, at det bliver mindre anstrengende at udføre dagligdags aktiviteter som f.eks. trappegang, og det vil forebygge livsstilsrelaterede sygdomme. Når man vil træne sin



kondition, skal man have pulsen op. Det gør man ved at løbe (om muligt), rask gang, svømning, arm- / bencykling eller lign., der aktiverer de store muskler i kroppen. Træningen skal være noget anstrengende og så hård, at almindelig tale bliver besværet. Sundhedsstyrelsen anbefaler min. 30 min. fysisk aktivitet dagligt til raske. Polioramte kan dog være nødt til at træne i kortere tid eller holde pauser pga. lammelser. Polioramte anbefales at konditionstræne helst to til tre gange ugentligt. Der må gerne indlægges pauser i træningen, men hvert træningssæt skal helst vare mindst 10 minutter. Træningen bør tilstræbes at vare mindst 30 minutter i alt, men det er selvfølgelig individuelt, hvor meget man kan klare.

Smidighedsøvelser

Det er vigtigt at holde bevægeligheden ved lige ved at lave øvelser, der bevæger leddene så langt som muligt. Hvis der er nedsat bevægelighed i et led, kan man drøfte med en fysioterapeut om det er

hensigtsmæssigt med udspænding. En for kort muskel kan være stabiliserende for især gangfunktionen hos en person med svage benmuskler.

Udspænding af muskulatur kan føles behagelig, men har ingen beviselig effekt på muskelømheden efter træning eller forebyggelse af skader.

Træning i varmt vand

Forskning har vist, at træning i varmt vand kan nedsætte smerter og forbedre konditionen hos personer med følger efter polio. I vandet kan man ofte udføre bevægelser og træning, man ikke kan på land. Foruden bassinet hos Specialhospitalet for Polio- og Ulykkespatienter findes der mange varmtvandsbassiner rundt om i landet, som polioramte kan have glæde af at deltage i.

Balancetræning

Mange personer med polio har nedsat balance som følge af svag muskulatur. Balancen kan trænes ved at udfordre ba-



Retningslinjer for din træning

- Gå langsomt frem
- Sørg for, at belastningen ikke bliver for stor
- Hold mange pauser
- Stop med træningen, før du bliver fuldstændig udtrættet
- Hvis du har kraftig sitren i musklerne eller muskelsmerter i flere dage efter træning, skal du nedjustere belastningen eller afprøve en anden træningsform
- Lad en erfaren fysioterapeut vejlede dig om belastning og om antal af repetitioner.

lancen under trykke former ved at træne f.eks. på forskellige underlag, ved boldspil, dansetrin eller lign.

Hjemmetræning

Har man ikke energi til at gå til træning, kan man sagtens træne hjemme. For mange er øvelser på en madras eller stol tilstrækkeligt. Der findes også enkle redskaber, der kan bruges overalt. En fysioterapeut kan lave et hjemmetræningsprogram.

Man kan evt. træne med små lodder eller trænings-elastikker, som kan fås i flere styrker og med mulighed for fastgørelse i dørkarm med et døranker. De kan købes på internettet.

→ Se vores hjemmetræningsprogram på side 8.

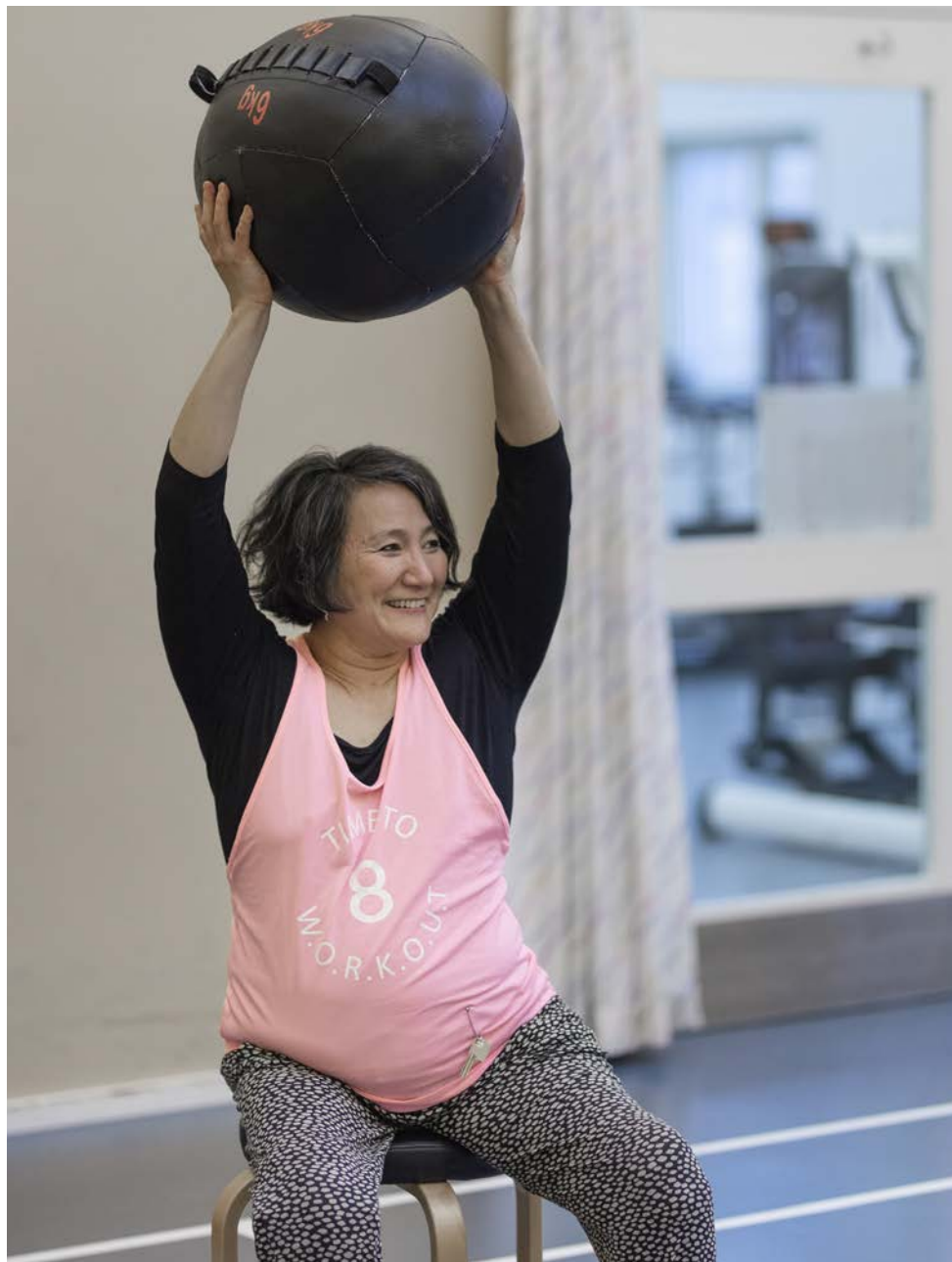
Handicapidræt

En sjov måde at dyrke motion på er ved at dyrke idræt sammen med andre. Dansk handicapidrætsforbund kan hjælpe med at finde en velegnet idrætsform til den enkelte.

Styrketræning

Hvis nedgangen i muskelstyrke ikke skyldes overbelastning, kan man forsøge med modificeret styrketræning for at enten øge styrken (hvis man har været meget stilleiddende) eller træne for at vedligeholde sit funktionsniveau. Poliollammelser er som regel spredt rundt om i kroppen, og dermed skal man træne efter forskellige principper afhængig af, hvor stærk man er i den pågældende muskelgruppe.

Træningsprogrammet skal starte forsigtigt, og man skal langsomt øge belastningen i øvelserne. Øvelserne og belastningen skal justeres i forhold til reaktioner på træningen. Ved muskelsitren, yderligere nedsat kraft eller ved mere træthed og flere muskelsmerter end normalt, skal belastning eller antal af repetitioner nedjusteres. Der skal måske indlægges flere pauser eller anden træningsform bør afprøves.



TRÆN I OVERENSSTEMMELSE MED DIN MUSKELSTYRKE

Muskelstyrke i den muskelgruppe, der skal trænes	Belastning i øvelsen	Antal gentagelser
Normal og stabil muskelstyrke	Ingen begrænsninger Træn fx med ca. 60-75 % af hvad du maksimalt kan løfte.	Tre sæt af 10-15 gentagelser Undgå fuldstændig udtrætning
Stabil, men noget nedsat muskelstyrke	Moderat styrketræning 50 % – stigende til max. 70 % af hvad du maksimalt kan løfte.	Tre sæt af 10-15 gentagelser Undgå fuldstændig udtrætning
Ustabil og noget nedsat muskelstyrke	Ikke trættende træning 40-50 % af hvad du maksimalt kan løfte	Tre sæt af 8-12 gentagelser Undgå fuldstændig udtrætning
Både stabil og ustabil, men meget nedsat muskelstyrke	Ingen træning med vægtbelastning Træn evt. i varmt vand eller med frie øvelser.	Afhænger af, hvad der er muligt Undgå fuldstændig udtrætning
Næsten ingen muskelfunktion i legedelen	Ingen træning Bevæg legedelen så godt som muligt. Daglige aktiviteter er ofte belastning nok	-

TRÆNINGSPROGRAM

Træn derhjemme

Følgende program er idéer til, hvordan du kan træne derhjemme. Udfør hver øvelse 10 gange. Hold eventuelt pauser mellem øvelserne. Øg antallet efterhånden som du bliver stærkere. Undgå at træne til udmattelse.

Opvarmning

Gå på stedet og sving med armene i nogle minutter



Sid på en stol og stræk den enen arm og det modsatte ben frem. Skift mellem siderne og fortsæt i nogle minutter.



Stående eller siddende på en stol

Sving krop og arme fra side til side



Bøj kroppen skiftevis fra side til side



Liggende på ryggen med bøjede ben

Udfør eventuelt øvelserne i din seng, hvis du ikke kan komme på gulvet.

Sving knæene fra side til side



Løft bagdelen op og ned



Løft overkroppen lige op med hænderne i nakken



Løft overkroppen skråt op mod modsatte knæ



Liggende på siden (udfør øvelsen på begge sider)

Løft øverste ben bagud og op



Løft underste ben op



Liggende på maven

Pres overkroppen op med
armene og svaj i ryggen



Løft overkroppen op med
hænderne ned langs siden
– kig ned under øvelsen



Løft modsat arm og ben
skiftevis – kig ned under
øvelsen



Stående på hænder og knæ

Løft modsat arm og ben
skiftevis



Elastikøvelser

Her er et par eksempler på øvelser med elastik. Elastikken kan fastgøres med et døranker i en dørkam i forskellige højder, afhængig af hvilken øvelse, du vil udføre. Elastikker fås i forskellige sværhedsgrader og både elastikker og døranker kan købes hos fx Proterapi. Elastikken vikles rundt om hænderne under øvelsen.

Fastgør døranker over hovedhøjde: Før armene strakt bagud og ned.



Fastgør døranker i skulderhøjde: Stræk armene frem



Balanceøvelser

Stå med samlede ben eller en fod foran den anden – før begge arme op og ned



Stå eller gå med fødderne lige foran hinanden.

SPECIALHOSPITALET

Hvem er vi?

På Specialhospitalet for Polio- og Ulykkespatienter er vi specialister i træning og rehabilitering af polioramte og patienter med alvorlige følger efter ulykker, herunder rygmarvsskader og multiple traumer, der kræver længerevarende specialiseret indsats.

→ Læs mere på vores hjemmeside specialhospitalet.dk

