

Fysisk aktivitet og kropsbevidsthed

En patientvejledning fra Danmarks Lungeforening



Indhold

Få et bedre liv med din sygdom	3
Basisøvelse	6
Vejrtrækningskontrol	7
Nakkeøvelse	8
Skulder-albue cirkler	9
Armsving	10
Kropsvridning	11
Langsomme kuskleslag	12
Bensving	13
Rundsving	14
Krumning og svajning	15
Sidebøjning	16
Knæstrækning	17
Rygøvelse	18
Quick-step	19
Sprællemænd	20
Hoftestræk	21
Nakkestræk	22
Trappegang	23
Åndedrætsfokus	24
Viden om dine lunger	27

Få viden om dine lunger

Læs mere side 27 eller på www.lunge.dk

Fysisk aktivitet og kropsbevidsthed - en vejledning til patienter og pårørende

2. udgave, 1. oplag, oktober 2013

Indhold: Rehabiliteringslærer/lokalformand og bestyrelsesmedlem i Danmarks Lungeforening
Anette Garsdal og fysioterapeut/lokalformand i Danmarks Lungeforening Anne-Marie Thomsen

Redaktion: Nicolai Kirkegaard, Danmarks Lungeforening, Gitte Broholm

Grafisk projektledelse: Broholm & Network / www.broholm.net **Layout:** www.duusfinsen.dk

Få et bedre liv med din sygdom

Selv om du har en lungesygdom, er det vigtigt, at du holder dig fysisk aktiv. Undersøgelser har vist, at en halv time daglig fysisk aktivitet er med til at styrke din krop, så du bedre kan leve livet med en lungesygdom.

Et fysisk aktivt liv betyder, at du kan leve dit liv så normalt som muligt. Det gør dig uafhængig af hjælp til at klare dagligdagen. Fysisk aktivitet er med til at øge din livsglæde og forebygger angst og depression.

Du kan bruge øvelsesprogrammet i denne pjece i hverdagen derhjemme eller på dit træningshold. Øvelserne er sammensat af opvarmning, træning og afspænding. Træningen er en blanding af smidigheds-, styrke- og konditionsøvelser. Pjecen er bygget op, så du kan gennemføre hele programmet på ca. en halv time, hvor du skifter mellem mere og mindre anstrengende øvelser. Du kan også splitte programmet op i mindre dele - alt efter lyst og kræfter.

Øvelserne lærer dig at få kontrol over din vejrtrækning. Du arbejder vigtige muskelgrupper igennem, så du bedre kan kontrollere din vejrtrækning, undgå ømme muskler og bevare en aktiv hverdag trods din lungesygdom.

Vi anbefaler, at lungesyge udfører forskellige fysiske aktiviteter mindst en halv time 5-7 gange om ugen.

Fysisk aktivitet - indendørs

Indendørs, daglig fysisk aktivitet og vejrtrækningsøvelser gør en forskel, når du har en lungesygdom.

Når du er fysisk aktiv, skal din puls og dit åndedræt op i gear. Du skal være så forpustet, at du kun kan tale med enstavelsesord (ja/nej). Det kaldes "snakkegrænsen". Du må altså gerne blive godt forpustet, når du er fysisk aktiv. Det forbedrer din kondition.

Træner du med andre, så lad være med at tale samtidigt. Det tager for meget af din luft. Husk at åndenød ved fysisk aktivitet ikke er farlig, men hold en pause hvis den bliver for kraftig. Ånd langsomt ind gennem næsen og pust ud gennem let spidset mund (fløjtemund) både under aktivitet og i hvile for at bevare kontrol over din vejrtrækning.



Kondicyklen er god træning, når vejret er dårligt. Lad den fx stå fast foran dit tv, så du kan se dit yndlingsprogram imens.

Fysisk aktivitet - udendørs

Gå en tur hver dag i forskelligt tempo. Tag et tyndt tørklæde for munden, hvis det er koldt og blæsende. Træn dit åndedræt undervejs og brug fløjtemundsteknikken. Forøg længden på turen, efterhånden som du kommer i bedre form.

Stavgang retter din kropsholdning og giver dig et friere åndedræt, styrker dine muskler og forbedrer din kondition. Stavene aflaster også dine knæ og hofter og giver dig en bedre balance.

Cykling giver også god kondition, og er en nem måde at komme rundt på.

Hvis du bruger en el-cykel, er det lettere at komme frem, især op ad bakker, mens du stadig er fysisk aktiv.

Gode råd om træning

Tag eventuelt din hurtigtvirkende medicin 15-20 minutter, før du skal træne, og hav altid inhalatoren med dig.

Hav løstsiddende tøj på og gode sko. Undgå stramme bælter.

Medbring evt. noget at drikke.

Skriv ned, hvor meget du har trænet, så du kan se, at du gør fremskridt.

Husk du konkurrerer altid kun med dig selv - aldrig med andre.

Træn på det tidspunkt på dagen, hvor du har mest overskud.

Fakta om fysisk aktivitet - en halv time om dagen

- Styrker dine muskler og knogler
- Forbedrer iltning af dine muskler
- Mindsker depression og risiko for forværringer i dine lunger
- Giver dig velvære og mere overskud

Basisøvelse

Hvad gør øvelsen?

Træner brystkassens bevægelighed og giver dig et friere åndedræt.

Hvordan gør du?

Sæt hænderne i siden af brystkassen og spred fingrene imellem ribbenene med tommelfingrene fremad.

Hvis musklerne er ømme, er det godt at massere dem, da det skyldes myoser.

Træk vejret ind, så du kan mærke, at ribbenene bevæger sig.

Gentag øvelsen mindst 5 gange eller indtil du bliver bevidst om, at din vejrtrækning er rolig.

Vejrtrækningskontrol

Hvad gør øvelsen?

Giver dig kontrol over din vejrtrækning. Når du koncentrerer dig om din udånding, tømmer du dine lunger for "gammel" luft, og der bliver plads til "ny" indåndingsluft. Sådan kan du bedre gennemføre din fysiske aktivitet og dine hverdagsaktiviteter.

Hvordan gør du?

Sæt dig på en stol med spredte bøjede ben. Læn dig frem og hvil albuerne på lårene. Mærk hvordan mave og ribben bevæger sig, når du trækker vejret.

Prøv at lave en kraftig latter efter hver udånding, og mærk hvordan dit mellemgulv spænder.

Ånd langsomt ind gennem næsen og pust ud gennem let spidset fløjtemund. Din udånding skal være dobbelt så lang som din indånding.

Gentag øvelsen 5-10 gange.

Husk

- Indånd roligt gennem næsen
- Pust ud med fløjtemund (let spidset mund)

Fløjtemund

- Let, spidset mund, du kan bruge både under aktivitet og i hvile
- Teknikken hjælper dig med at få kontrol over din åndenød og giver dig længere udholdenhed under øvelser og aktivitet



Nakkeøvelse

Hvad gør øvelsen?

Gør dine halsmuskler og nakke smidig og strækker forsiden af skuldrene.

Hvordan gør du?

Sæt dig helt ind på stolen og tag fat i de bagerste stoleben.

Drej hovedet så meget du kan mod venstre.

Gentag mod højre side.

Gentag øvelsen 4-6 gange.

Skulder-albue cirkler

Hvad gør øvelsen?

Giver dig smidige skuldre og mindsker myoser.

Hvordan gør du?

Anbring dine fingre på skuldrene.

Saml albuerne og lav herefter en stor cirkel med dem. Skulderbladene trykkes sammen, når albuerne er bagud i cirklen.

Indånd på 1. omgang og lav én udånding på de 2 næste omgange.

Gentag øvelsen mindst 4 gange hver vej.



Armsving

Hvad gør øvelsen?

Giver dig smidigere skuldre og hjælper mod myoser. Øger din kondition.

Hvordan gør du?

Sid rank og med ryggen fri af ryglænet.

Armene svinges med lidt tempo op til ørene med håndfladerne fremad, imens du indånder.

Sving herefter armene ned igen og pust ud. Skulderblade og skuldre skal holdes nede, når armene er oppe.

Gentag øvelsen mindst 6 gange op og ned.

Kropsvridning

Hvad gør øvelsen?

Giver dig smidige rygmuskler. Styrker dine skrå mavemuskler og er med til at give dig et frit åndedræt.

Hvordan gør du?

Sid rank og lidt væk fra stoleryggen.

Drej kroppen, spænd maven og træk venstre arm 3 gange skråt op bagud med håndfladen fremad og indånd.

Armen frem igen og pust ud.

Gentag med højre arm.

Gentag øvelsen 4 gange.



Langsomme kuskeslag

Hvad gør øvelsen?

Giver bevægelighed og styrker skuldre og overkrop. Træner et mere frit åndedræt.

Hvordan gør du?

Omfavn dig selv og pust ud, prøv at nå skulderbladene.

Træk herefter armene ud til siden med tommelfingrene opad og indånd, mens skulderbladene holdes nede og presses sammen.

Skift mellem højre og venstre arm øverst ved omfavnelsen.

Gentag øvelsen 5-10 gange.

Bensving

Hvad gør øvelsen?

Giver kondition, retter din kropsholdning og øger bevægeligheden af dine hofter. Styrker åndedrættet med maven under belastning.

Hvordan gør du?

Stå bagved stolen med siden til.

Sving benet nærmest stolen frem og tilbage. Kroppen holdes stille og rank.

Vend dig og gør øvelsen med det andet ben.

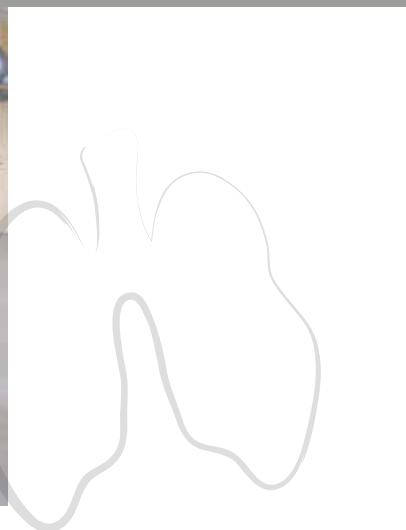
Gentag mindst 10 gange med hvert ben.

Husk

Vejrtrækning for hvert kuskeslag.

Husk

- Sving benet frem og tilbage på indånding
- Tag to bensving frem og tilbage på udånding



Rundsving

Hvad gør øvelsen?

Øger din smidighed i alle skuldermuskler, forbedrer din kondition og forebygger myoser.

Hvordan gør du?

Sving armene én omgang frem og op forbi ørene i et rundsving, mens du ånder ind.

Sving 2 omgange videre rundt under en langsom udånding.

Gentag øvelsen modsat vej rundt og med samme åndedræt.

Gentag øvelsen mindst 4 gange.



Krumning og svajning

Hvad gør øvelsen?

Styrker din ryg, mave og bagsiden af dine arme.

Hvordan gør du?

Sid lidt fremme på stolen med let bøjede, spredte ben og armene strakte nedad.

Rank ryggen, saml skulderbladene, læn dig frem over lårene og træk armene højt op bagud med tommelfingeren udad. Tag en dyb indånding.

Sæt dig op, læn dig bagud, saml albuerne og pres dem ned mod navlen, mens du puster ud. Spænd mavemusklene, mens du puster helt ud.

Gentag øvelsen mindst 4 gange.



Sidebøjning

Hvad gør øvelsen?

Udspænder og giver bevægelighed af dine muskler i brystkassen og smidiggør din ryg.

Hvordan gør du?

Sid med bøjede, godt spredte ben.

Lav en sidebøjning, hvor din venstre albue rører ved ydersiden af din venstre hofte, og din højre arm går over hovedet. Tag samtidigt en dyb indånding.

Højre arm går tilbage på plads, mens du puster langsomt ud.

Gentag øvelsen til den anden side. Begge balder skal være helt i stolesædet under sidebøjningen.

Gentag øvelsen 6-10 gange.

Knæstrækning

Hvad gør øvelsen?

Styrker muskler i dine lår og balder og giver god kondition. Dit åndedræt styrer du med aktiv mave og mellemgulv.

Hvordan gør du?

Sid på stolen med ryggen fri af ryglænet og let afstand mellem ben.

Rejs dig roligt op med rank ryg, klem ballerne godt sammen, sæt dig langsomt ned.

Gentag øvelsen mindst 5 gange.



Sådan træner du balance og lægmuskler

Har du mod på mere? Prøv samme øvelse, men hvor du går op på tå hver gang, du har rejst dig og strækker armene.



Rygøvelse

Hvad gør øvelsen?

Første del af øvelsen styrker dine muskler på bagsiden af kroppen. Anden del styrker dine muskler på forsiden af kroppen.

Hvordan gør du?

Stå op af en væg eller lukket dør. Dine ben skal være en smule spredte og lidt væk fra væggen. Dine arme, som skal være strakte med håndfladerne fremad, sætter du i skulderhøjde mod væggen.

Tag en dyb indånding. Pres albuer, håndryg og balder med et konstant tryk mod væggen, mens du tæller til 5.

Bøj dine knæ let, tag armene ned langs kroppen, indånd dybt og lav et konstant tryk med håndflader og albuer ind på væggen. Samtidig skubber du enden lidt fri fra væggen og tæller til 5.

Gentag 4 gange.



Husk

Kun at indånde så meget luft, at det ikke spænder oppe ved ved kravebenene.

Quick-step

Hvad gør øvelsen?

Styrker dine muskler i ben og balder, forbedrer dine reflekser, øger din kondition og forbedrer din balance.

Hvordan gør du?

Stå bag stolen og hold med begge hænder på stoleryggen.

Lav små bitte, meget hurtige musekridt 4 skridt frem og 4 tilbage.

Herefter i det samme tempo laves små hurtige skridt med benene til hver side og ind til samling igen.

Gentag øvelsen så længe du kan.



Husk

- Indånd roligt gennem næsen
- Pust ud med fløjtemund



Sprællemænd

Hvad gør øvelsen?

Styrker og smidiggør for- og bagside af dine arme. Styrker og smidiggør dine yder- og inderlår. Styrker dine mavemuskel og øger din kondition.

Hvordan gør du?

Sid henslængt på stolen med bøjede, samlede ben. Armene er strakte fremme i skulderhøjde. Tag en indånding.

Spænd maven mens du flytter fødderne ud til siden og trækker arme og ben langt ud til siden samtidigt og hurtigt. Tommelfingrene skal pege opad.

Saml knæ og hænder hurtigt igen.

Gentag øvelsen i hurtigt tempo så mange gange, du kan.

Hoftestræk

Hvad gør øvelsen?

Udspænder dine muskler i hoften. Smidiggør forsiden af hoften og retter din holdning.

Hvordan gør du?

Stå bag ved stolen og støt med begge hænder. Stå med stor skridtafstand mellem benene. Dine tæer skal pege lige fremad.

Hold vægten på forreste bøjede ben, mens bagerste ben er helt strakt men på tå. Hold dig rank, og pres hoften frem.

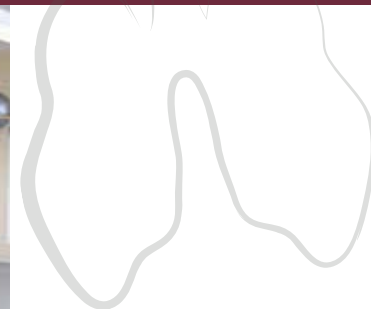
Hold stillingen, mens du tæller til 30 og skift ben.

Husk

At tage et par dybe indåndinger, inden du begynder.

Variation:

Hold dit bagerste bens hæl i gulvet under punkt 2, så du strækker lægmusklen.



Nakkestræk

Hvad gør øvelsen?

Afspænder din nakke og dine rygmuskler og fjerner myoser.

Hvordan gør du?

Sid med foldede hænder på toppen af hovedet.

Lad hovedet falde fremover og dine armes tyngde trække i nakkemusklene.

Hold stillingen, mens du tæller til 30.

Husk

At tage et par dybe indåndinger, inden du begynder.



Trappegang

Hvad gør øvelsen?

Hjælper dig med at spare på dine kræfter og mindsker dit behov for ilt, når du går op ad trapperne. Det bliver lettere for dig at komme op.

Hvordan gør du?

Hold dig rank, sæt hele foden inde på trinnet og tænk på at stramme musklen på forsiden af dit højre knæ og din højre balde. Føl, at du skubber dig lige opad og går rank dvs. uden at stritte enden bagud. Hold kun løst på gelænderet.

Brug samme teknik med det andet ben.

Hvis du ikke er i nærheden af en trappe, kan du bruge en stepbænk fra træningslokalet i stedet for.

Husk

Brug fløjtemundsteknikken, slap af i maven, tag 1 trin på indånding og 2 trin på udånding. Ved lave trin kan du tage 2 trin ad gangen på indånding og 4 trin ad gangen på udånding.



Åndedrætsfokus

Hvad gør øvelsen?

Hjælper dig med til at slappe af og koncentrere dig om et frit åndedræt. Bevidstgør dig om dit åndedræt, virker afstressende og forbedrer din kondition.

Hvordan gør du?

Sæt dig til rette på en stol. Dine ben skal være let bøjede og med en smule afstand mellem knæ og fødder. Lyt til noget dejlig, rolig musik og luk øjnene.

Spænd og løft skuldrene samtidig med, at du trækker vejret ind gennem næsen og holder vejret.

Sænk skuldrene langsomt, mens du puster ud med fløjtemund - gentag 3 gange.

Sid et øjeblik og lav nu 3 rolige åndedræt uden at løfte skuldrene. Mærk hvor frit dit åndedræt er.

Pres nu lænden tilbage i stoleryggen samtidig med, at du trækker vejret ind gennem næsen og holder vejret. Slap herefter langsomt af, mens du puster ud med fløjtemund - gentag 3 gange.

Sid et øjeblik og tag 3 rolige åndedræt med en lille pause efter hver udånding uden at presse lænden ind. Mærk din indre ro og dit frie åndedræt.



Viden om dine lunger

Åndedrætsfokus fortsat...

Pres dine fødder ned i gulvet og hjælp evt. presset ned ved at trykke med dine hænder ovenpå lårene. Samtidigt indånder du gennem næsen - hold vejret og pres. Slap herefter langsomt af, mens du puster ud med fløjtemund - gentag 3 gange.

Sid stadig med lukkede øjne, og læg hænderne i skødet. Slap af i alle dine muskler. Tag 3 rolige indåndinger med pause efter hver udånding. Åben dine øjne og mærk nu, hvordan træningen har givet dig en behagelig følelse, et friere åndedræt, ro og frisk ny energi i din krop.



Lungesygdomme er i kraftig vækst, og i Danmark skal der mere fokus på forskning, forebyggelse og behandling af lungesygdomme. Når du støtter Danmarks Lungeforening, er du derfor med til at gøre en forskel for alle, der lever med en lungesygdom. Bliv medlem af Danmarks Lungeforening for 180 kr. om året eller giv et bidrag til lungesagen. Vi giver dig støtte, vejledning og rådgivning.

Få hjælp hos os

Ring eller skriv til vores rådgivere. Læs mere på www.lunge.dk under RÅDGIVNING. Vores rådgivere sidder klar til at hjælpe alle, der har spørgsmål om lungesygdomme.

Vi hjælper også mennesker, som lever med eller ved siden af lungesygdom, økonomisk via legater til rejser, ophold, julehjælp og meget mere. Uanset hvem du er, er vi altid klar til at lytte til dig. Læs mere på www.lunge.dk/legater

Danmarks Lungeforenings Fond støtter hvert år lungeforskning med gennemsnitligt 1,5 mio. Læs mere på www.lunge.dk/fond

Få mere viden

På www.lunge.dk finder du nyheder, viden og gode råd om at leve med en lungesygdom. Derudover udgiver vi medlemsbladet LUNGENYT og en lang række pjecer om lungesygdomme, fx om mad, ilt og træning til lungepatienter samt meget mere. Vores pjecer kan bestilles eller downloades på www.lunge.dk - de er gratis. Vi har også et gratis dialogforum på www.snakomkol.dk

Danmarks Lungeforenings vision er, at flere mennesker har sundere lunger livet igennem.

Støt lungesagen

Du kan støtte Danmarks Lungeforenings arbejde med bidrag eller medlemsskab.

På www.lunge.dk under STØT OS kan du indbetale bidrag og kontingent via bankoverførsel (konto 3001-75 72 700), og tilmelde dig PBS, eller du kan betale via vores girokonto 01-640 0035.

Du er også altid velkommen til at skrive til os på info@lunge.dk eller ringe på tlf. 38 74 55 44.

Tak for din støtte.



Danmarks Lungeforenings patientvejledning om fysisk aktivitet og kropsbevidsthed

Selvom du har en lungesygdom, er det vigtigt, at du holder dig fysisk aktiv. Undersøgelser har vist, at en halv times daglig fysisk aktivitet er med til at styrke din krop og øge din livskvalitet.

I denne pjeces får du derfor nogle nemme øvelser, som du kan bruge i hverdagen derhjemme eller på dit træningshold. Øvelserne er alt det ekstra, du kan gøre, udover din daglige træning.

Sundere lunger - livet igennem

Danmarks Lungeforening bygger netværk med andre, der arbejder for lungesagen, og samarbejder derfor med LungePatient.dk for at hjælpe mennesker med lungesygdomme. Det betyder helt konkret, at alle medlemmer kan deltage i arrangementer, kurser og andre aktiviteter i begge foreninger.



Scan koden og meld dig ind i
Danmarks Lungeforening



Følg os på
facebook.com/lungeforeningen

Dit bidrag er afgørende

På www.lunge.dk under STØT OS kan du læse om, hvordan du bliver medlem eller giver et bidrag. Et medlemskab koster 180 kr. om året. Når du støtter Danmarks Lungeforening, er du med til at gøre en forskel for alle, der lever med en lungesygdom. Tak for din støtte.

Danmarks 
Lungeforening
Sundere lunger – livet igennem