

FAKTAARK 1

Trening og fysisk form hos voksne med cerebral parese (CP)

Å være «i god fysisk form» betyr å ha en helsetilstand som gjør det mulig å utføre daglige gjøremål uten å bli altfor trøtt og sliten. I dette faktaarket beskriver vi tre områder av fysisk form: Muskelstyrke, hjerte- og lungekapasitet og leddbevegelighet.

FAKTAARK 1 ER UTVIKLET AV AMERICAN ACADEMY FOR CEREBRAL PALSY AND DEVELOPMENTAL MEDICINE (AACPDM)
OVERSETTELSE: CEREBRAL PARESE-FORENINGEN OG CEREBRAL PARESE OPPFØLGINGSPROGRAMMET CPOP.

MUSKELSTYRKE

Muskelstyrke handler både om musklens styrke og utholdenhet. Dette inkluderer musklens evne til å produsere kraft, som for eksempel å løfte noe tungt, og å holde på med en aktivitet over tid.

HJERTE- OG LUNGEKAPASITET

Hjerte- og lungekapasitet er hjertets og lungenes evne til å ta opp oksygen og transportere det ut til alle deler av kroppen, slik at du kan holde på med en fysisk aktivitet over lang tid.

LEDDBEVEGELIGHET

Leddbevegelighet handler om i hvilken grad du kan bevege ett enkelt ledd eller flere ledd samtidig. Leddbevegeligheten er en integrert del av effektive bevegelsesmønstre og er sentral i å forebygge belastningsskader.

Alle trenger å være i god fysisk form. Dette gjelder også personer med CP og andre funksjonsnedsettelse. Det er mulig å oppnå både økt styrke, utholdenhet, hjerte- og lungekapasitet og leddbevegelighet dersom en driver med regelmessig fysisk aktivitet og trening.

Hvorfor trene?

Økt muskelstyrke, leddbevegelighet og hjerte- og lungekapasitet kan gi:

- Bedre motorisk funksjon og forflytningsevne
- Redusert risiko for depresjon og bedre livskvalitet
- Stabil og sunn kroppsvekt
- Redusert risiko for henskjørhet
- Redusert risiko for diabetes type 2
- Redusert risiko for fall og skader
- Redusert risiko for ryggsmarter
- Redusert risiko for høyt blodtrykk, hjerte- og karsykdommer som hjerneslag og hjerteinfarkt

Hva anbefales?

Norske og internasjonale helsemyndigheter anbefaler voksne å trene utholdenhet med moderat intensitet, i ca en halv time hver dag. Utholdenhetstrening består i fysisk aktivitet som gir økt puls over tid. Styrketrening anbefales minst to ganger i uken. Det er ingenting som tyder på at disse anbefalingene skal være annerledes for personer med CP.

Mange personer med CP er ikke fysisk aktive, og anbefalingene om trening kan være vanskelig å gjennomføre. Noen øvelser er umulig å gjennomføre på grunn av funksjonsnedsettelsene. Den gode nyheten er at det er mulig å oppnå stor helsegevinst også med lavere treningsinnsats enn den anbefalte. Å trene og å være i god form handler ikke om alt eller ingenting. Det handler om å begynne forsiktig og øke innsatsen gradvis, både med hensyn til frekvens og intensitet. Det er bedre å trene litt enn å la det være bare fordi du ikke kommer opp på det anbefalte nivået.

Hvordan trene?

Musklene blir sterkere når de utfordres til å jobbe hardere enn de gjør til daglig. Hjertet er også en muskel. Du oppnår derfor bedre hjerte- og lungekapasitet når hjertet i perioder må jobbe hardere enn normalt. Det er dokumentert at voksne med CP kan oppnå økt muskelstyrke, bedret hjerte- og lungekapasitet og bedre leddbevegelighet ved å trene. Voksne med CP kan være nødt til å begynne på et lavere nivå og gradvis øke intensiteten og treningsmengden. Kanskje må du modifisere enkelte øvelser og aktiviteter for å tilpasse dem til ditt personlige fysiske funksjonsnivå. Gi deg selv god tid til å varme opp med forsiktige tøyninger. Etter at du har trent bør du fortsette med litt forsiktig bevegelse, for å roe ned muskulaturen og la hjertet komme tilbake til hvilepuls.

Slik starter du

1. Før du begynner å bruke et treningsprogram bør du snakke med legen din. Legen kan se på hvilke medisiner du bruker, fordi noen av dem kan ha innvirkning på hvordan kroppen din reagerer på fysisk aktivitet.

2. Finn et treningssted der du kan trives. Du kan trene hjemme, men mange har stort utbytte av å trene sammen med andre – på gruppetimer eller sammen med en venn. Snakk også med ditt lokale treningscenter eller fysioterapeuten din, for å få oversikt over hva som er tilgjengelig for deg.

3. Sett et rimelig mål og prøv å holde deg til dette. Alle synes det er vanskelig å finne tid til å trene, men de fleste erfarer at når de først er i gang er det lettere å prioritere det, og å finne tid til det.

4. Start forsiktig og øk intensiteten gradvis. De første gangene klarer du kanskje ikke å utføre utholdenhetstrening i mer enn kanskje to til fem minutter om gangen. Det er helt i orden. Ikke mist motet! Husk at det er bedre å trene litt enn å ikke trene i det hele tatt.

Tips for muskelstyrke og utholdenhet

Styrke oppnår vi gjennom gradvis større motstand, ikke gjennom flere repetisjoner. Forsøk å gjøre en øvelse med ti repetisjoner. Hvis du greier øvelsen 15 ganger eller mer, er motstanden for lav og øvelsen for lett. Gjør øvelsen mer krevende ved å øke motstanden eller vekten. For både å øke muskelstyrken og bedre utholdenheten bør du gradvis øke antall ganger du utfører en øvelse. Begynn med en omgang og øk deretter til tre–fire omganger per treningsøkt.

Muskler trenger hvile. Et treningsprogram kan settes sammen på en slik måte at du trener spesielle

muskelgrupper (ben, skuldre, osv) på ulike dager, eller alle muskelgrupper hver gang du trener. Uansett hva du foretrekker er det viktig å hvile minst en dag mellom hver gang du trener en bestemt muskelgruppe.

Tips til hjerte- og lungetrening

Målet er å trene i din «hjertefrekvensens-sonen». Denne sonen ligger på mellom 40 og 85 prosent av makspulsen din.

Først må du regne ut hva makspulsen din er. Denne estimeres til 220 minus alderen din (for eksempel vil en person som er 48 år ha en makspuls på 220 minus 48, som gir en makspuls på 172).

Deretter finner du «hjertefrekvens-sonen» din. Da må du gange makspulsen din med ønsket prosent. Hvis du har en makspuls på 172, ligger hjertefrekvens-sonen din på mellom 40 og 85 prosent, det vil si mellom 70 og 149 slag i minuttet. Begynn da å trene på 40 prosent og øk hjertefrekvensen gradvis.

Sjekk at du trener innenfor hjertefrekvenssonen din. Mens du trener bør du ta pulsen din i 10 sekunder og gange med 6. Er du innenfor «sonen» din? Hvis hjertefrekvensen din er for lav kan du trene litt hardere. Er frekvensen for høy, bør du senke intensiteten litt.

Varighet er viktig. Den anbefalte varigheten på treningsøktene for den som ønsker å bedre hjerte- og lungekapasiteten, er minimum 10 minutter. Men utholdenhetsøvelser kan også legges opp slik at de inneholder kortere økter med høyere intensitet, rett og slett ved å repetere intervaller med like mye hvile som trening. For eksempel kan du gjennomføre 5–10 repetisjoner av 1 til 2 minutters intens trening, og hvile like lenge.

Tips for økt leddbevegelighet

Du kan oppnå bedre leddbevegelighet også mens du trener styrke. Det er en utbredt misforståelse at det

bare er yoga og tøyninger som kan gi mer bevegelige ledd. Du kan oppnå betydelig økt bevegelse også med vanlig styrketrening, dersom du tar ut hele bevegelsesbanen i leddene når du trener.

Tøy ut før og etter trening. Enkle tøyingsøvelser kan være en del av oppvarmingen før styrke- og utholdenhetstrening. Men når du er ferdig med treningsøkten er musklene dine varme og godt forberedt for effektiv tøyning.

Bruk dynamisk uttøyning. Det er viktig å huske at bevegelsen ikke bare bestemmes av lengden på musklene, men også av muskelstyrken. Forsøk å spenne musklene gjennom hele bevegelsesbanen under øvelsene. Ved å gjøre dette styrkes musklene ved yttergrensen av bevegelsesbanen, der de er svakest og mest utsatt for skader. Dette vil ikke bare forbedre muskelfunksjonen, men også kunne bidra til å beskytte ledd og muskler mot skader.

Helse og sikkerhet

Forbered deg på ømme muskler i inntil 48 timer etter at du har begynt på et treningsprogram. Spesielt etter øvelser som forlenger muskler, som for eksempel å senke en vekt, gå ned en trapp eller å sette seg på huk. Sørg for egnede, behagelige treningsklær som ikke hindrer bevegelse. Hvis du vil sykle utendørs, husk å bruke hjelm.

Lytt til kroppen. Svimmelhet,

brystsmerter, pustevansker, utmatelse eller plutselig svakhet, kvalme, moderate eller sterke muskelsmerter er viktige faresignaler. Stopp treningen dersom du opplever dette. Snakk med legen eller fysioterapeuten din før du gjenopptar treningen.

Forslag til øvelser og aktiviteter

Bruk gjerne en ergometersykel for å trene hjerte og lunger. Hvis du har problemer med å holde føttene på pedalene kan du bruke en strikk eller stropp til å holde dem fast. Hvis du kan, bruk en sykkel eller tilpasset trehjuls sykkel til utendørs trening. Det finnes mange tilpassede trehjuls sykler, for alle størrelser og behov.

Hvis du har problemer med å bruke beina kan du bruke en arm-sykel. Dette er ergometersykler som fungerer for overkroppen med håndtak, og de plasseres på et bord. Det finnes også armsykler til utendørs bruk som kan monteres på rullestolen.

Bruk treningsstrikk. Strikkene leveres med mange grader av elastisitet og motstand. Med treningsstrikk kan du styrke musklene mens du står, sitter eller ligger.

Gå i trapper. Dette gir både styrketrening og trening av hjerte og lunger. Bruk rekkverk eller gelender hvis du trenger støtte.

Svøm eller gjør annen trening i basseng. Vannet gir god motstand i alle retninger og oppdriften gjør at

mange aktiviteter blir lettere å gjøre i vann enn på land.

Ta kontakt med lokale foreninger eller treningsentre. Noen av dem tilbyr kanskje tilpasset trening i grupper, som det er mulig for deg å delta i.

Bli med i en gruppe som driver med tilpasset trening, bevegelse, yoga eller dans hvis du har mulighet til det. Mange trenings- eller aktivitetstilbud har opplegg for personer med funksjonsnedsettelse.

Vær din egen advokat. Ingen vet bedre enn deg hva du kan og ønsker deg. Dersom du har problemer med spesielle øvelser eller utstyr, be om hjelp til å justere eller tilpasse dem slik at du kan ha utbytte av å bruke dem. Bruk fornuften når du velger aktiviteter og utstyr. Trening skal være gøy og utfordrende, ikke skadelig.

Habilitering og rehabilitering for voksne med CP

For full oversikt over helseforetak med epost og websider, se www.habilitering.no

HELSE VEST

TELEFON

Bergen	55 53 50 00
Stavanger	51 59 92 68
Haugesund	52 73 46 00
Førde	57 83 97 10

HELSE MIDT

TELEFON

Sunnmøre	70 10 61 36
Nord-Møre og Romsdal	71 12 31 00
Sør-Trøndelag	72 82 36 30
Nord-Trøndelag	74 09 89 60

HELSE NORD

TELEFON

Tromsø	77 75 41 80
Lofoten	76 06 02 73
Vesterålen	75 42 50 40
Bodø	75 57 10 74
Mo i Rana	75 12 52 70
Mosjøen	75 11 24 00
Sandnessjøen	75 06 54 60
Finnmark	78 97 31 50

HELSE SØR-ØST

TELEFON

Oslo	22 11 91 44
Akershus	67 96 84 50
Hedmark	62 55 86 00
Oppland	61 05 92 50
Østfold	69 86 93 00
Buskerud	32 24 57 70
Vestfold	33 30 82 00
Telemark	35 00 29 00
Kristiansand	38 14 93 90
Arendal	95 23 90 00

REHABILITERING

TELEFON

HJEMMESIDER

Kastvollen (Trøndelag)	74 12 46 50	www.reko.org/kastvollen
Hauglandssenteret (Fjaler)	57 73 71 00	www.rkhr.no
Nord-Norges Kurbad (Tromsø)	77 66 88 00	www.kurbadet.no
Steffensrud (Oppland)	61 19 91 00	www.steffensrud.no
Sunnaas Sykehus (Akershus)	66 96 90 00	www.sunnaas.no
Beitostølen Helseportssenter (Oppland)	61 34 08 00	www.bhss.no
Valnesfjord Helsesportssenter (Fauske)	75 60 21 00	www.vhss.no
Kysthospitalet (Vestfold)	33 13 40 00	www.siv.no/steder/kysthospitalet
Catosenteret (Akershus)	64 98 44 00	www.catosenteret.no