

# Fysisk træning – også mens du er syg

## TIL OPPEGÅENDE PATIENTER OG PÅRØRENDE

I Speciale for blodsygdomme betragter vi aktivitet og fysisk træning, som den del af din behandling.

Selvom du er syg, er det vigtigt, at du træner for at vedligeholde din muskelstyrke og kondition.

Der kan være perioder, hvor du føler, at du ikke har kræfter til at træne. Alligevel er det vigtigt, at du gør, hvad du magter. Selv små øvelser gør en forskel. Undersøgelser har vist en lang række fordele ved at træne.

### DAGLIG TRÆNING

Vi anbefaler, at du laver liggende eller siddende øvelser hver dag. Du må gerne dele træningen op, da det er dagens samlede mængde af træning, der er afgørende. Fysioterapeuten eller personalet i afdelingen vil instruere dig i, hvilke øvelser du skal lave. Du kan også lave øvelser, mens du sidder eller ligger i sengen. Herunder er nogle småøvelser, som er lette at lave.

- Vip med fødderne.
- Spænd ballerne.
- Før benet ud over sengekanten og tilbage igen.
- Hold benene strakt opad, mens du vipper med foden (venepumpeøvelser).
- Cykl med benene i luften, eventuelt med 1 ben ad gangen.
- Spænd mavemusklerne og sug navlen ind. Præs lænden ned i underlaget, så du ikke svajer i ryggen.

På de følgende sider kan du se, hvordan du kan lave styrke- og konditionstræning.

### ERNÆRING OG TRÆNING HÆNGER SAMMEN

#### Indtag protein efter træningen

Du har dagligt behov for protein for at kunne opbygge dine muskler. Protein optages bedst i kroppen inden for det første kvarter efter træningen.

Drik derfor et glas koldskål, et glas kakaomælk eller en proteindrik efter træningen for at give kroppen de bedste betingelser for at opbygge muskelvæv. I Sengeafsnit 7 Vest har vi såkaldt "supersaft", som er saftevand tilsat protein.

### TRÆNING I AFDELINGEN

Sengeafsnittet har indrettet et træningshjørne. Du er velkommen til at bruge dette. Her finder du forskellige træningsredskaber og en kondicykel.

Hver onsdag er der holdtræning i afdelingen, som vi anbefaler, at du deltager i. Træningen ledes af fysioterapeuter.

#### Før dagbog over træningen

Bagerst i pjecen finder du en træningsdagbog, hvor du kan notere din træning. Dagbogen kan hjælpe dig med at bevare motivationen og med at træne struktureret. Du kan få udleveret en ny træningsdagbog, når du har behov for det.

### TRÆNING EFTER UDSKRIVELSE

#### Genoptræning eller rehabilitering via fysioterapeut

Du har ret til genoptræning og rehabilitering, hvis du har nedsat funktionsniveau som følge af sygdom. Dette foregår i din hjemkommune. Hvis du er tilknyttet en fysioterapeut i afdelingen, vil denne udarbejde og sende en genoptræningsplan til kommunen. Hvis du ikke har brug for genoptræning, men alligevel gerne vil træne efter udskrivelsen, kan afdelingen sende besked til kommunen med dit ønske. I begge tilfælde er kommunen forpligtet til at kontakte dig efter udskrivelsen. Hvordan tilbuddet konkret ser ud, afhænger af



hvilken kommune du bor i, og hvilken form for træning du kan deltage i.

#### Hvis du har brud, skader eller andre sygdomme

Har du brud, skader eller andre sygdomme, som kan have indflydelse på din træning, skal du altid rådføre dig med din læge eller fysioterapeut angående træningen.

## KONTAKT OG MERE VIDEN

Har du spørgsmål, er du velkommen til at kontakte os.



### Kontakt

#### Hæmatologisk Ambulatorium

Tlf. 97 66 38 00

Vi træffes bedst:

Mandag – fredag 8.00 – 15.00

#### Hæmatologisk Sengeafsnit 7 Vest

Tlf. 97 66 38 01

Resten af døgnet samt weekender og helligdage.

[www.aalborguh.rn.dk/hæmatologi](http://www.aalborguh.rn.dk/hæmatologi)

## RYGLIGGENDE ØVELSER

Lav hver øvelse cirka 10 gange 1 gang om dagen.



### 1. TRÆNING AF BENENE

- Bøj benene
- Før knæene ud til hver side, så langt du kan.
- Før benene sammen igen.
- Pres knæene imod hinanden et par sekunder.



### 2. TRÆNING AF HOFTEMUSKLERNE

- Bøj benene.
- Løft bagdelen op mod loftet, og sænk langsomt igen.



### 3. MAVEBØJNINGER

- Løft hoved og skulderblade fri fra puden, eventuelt med en vægt eller noget andet tungt på brystet.
- Sænk hoved og skuldre igen.

## SIDELIGGENDE OG SIDDENDE ØVELSER



### 4. TRÆNING AF INDERLÅR

- Bøj øverste knæ.
- Løft nederste ben op mod loftet og tilbage igen.



### 5. TRÆNING AF YDERLÅR

- Bøj nederste knæ.
- Hold det øverste ben strakt, og før hælen op mod loftet og tilbage igen.



### 6. TRÆNING AF RYG

- Sæt dig på en stol.
- Krum og svaj i lænden.

### 6. TRÆNING AF LÅR

- Sæt dig på en stol.
- Bøj og stræk knæene skiftevis.

## SIDDENDE ØVELSER



### 8. TRÆNING AF SKULDRE

- Rul skuldrene fremad og bagud.
- Boks ud i luften. Stød armene skiftevis frem foran dig.
- Tag store brystsvømmetag med armene. Du må gerne læne overkroppen frem under bevægelsen.
- Lav en 8-tals-øvelse, hvor du strækker armene lige frem og derefter tegner et stort, liggende 8-tal med samlede hænder.

### 9. TRÆNING AF RYGROTATION

- Rotér i ryggen.
- Drej hovedet, så du kigger dig over skulderen.

## STÅENDE ØVELSER



### 10. TRÆNING AF ANKEL OG KNÆ

- Kom op på tæerne. Sænk langsomt hælene mod gulvet.
- Kom op på hælene. Sænk langsomt forfoden igen.
- Spark bagud, så hælene rammer bagdelen.
- Lav høje knæløft og gå på stedet.

### 11. REJSE OG SÆTTE SIG

- Rejs dig og sæt dig langsomt med svajet lænd, eventuelt med en vægt i hver hånd.

### 12. ARMBØJNINGER

- Stå med hænderne placeret mod væggen, og læg vægten fremad.
- Før vægten tilbage igen.



### 13. TRÆNING AF BALANCE

- Stå i skridtstående stilling med stor afstand mellem fødderne. Din ryg skal være lige.
- Før vægten over forreste ben og tilbage igen.

## STÅENDE STYRKETRÆNING

### Vær opmærksom på

Du må kun lave styrketræning med lette vægte, hvis dit blodpladstal er over 20. Dine blodplader (trombocytter) vil i perioder være lavere. I disse perioder vil du have øget risiko for blødning. Rådfør dig eventuelt med personalet.



### 14. TRÆNING AF OVERARMENS FORSIDE

- Tag en vægt i hver hånd. 16
- Bøj i albuerne, samtidig med at du drejer underarmene.
- Hold albuerne tæt ind til kroppen.



### 15. TRÆNING AF SKULDERENS MUSKLER

- Tag en vægt i hver hånd.
- Før vægtene fra skulderhøjde op over hovedet.
- Saml vægtene og før dem ned igen.

## LIGGENDE STYRKETRÆNING



### 16. TRÆNING AF OVERARMENS BAGSIDE

- Bøj i knæene og sæt fødderne i underlaget.
- Pres lænden ned i underlaget.
- Tag en vægt i hver hånd og stræk vægtene op mod loftet.
- Bøj kun albuerne, så vægten føres ned bag hovedet.



### 17. TRÆNING AF BRYSTMUSKLER

- Bøj i knæene og sæt fødderne i underlaget.
- Pres lænden ned i underlaget.
- Tag en vægt i hver hånd.
- Bøj og stræk armene fra bryst mod loft.





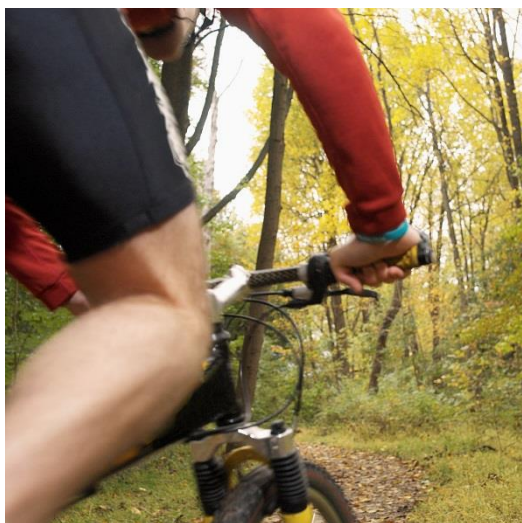
## KONDITIONSTRÆNING

Vær opmærksom på, at din blodprocent (hæmoglobin) i perioder kan være lav. Det kan medføre følelsen af øget hjertebanken, åndenød og træthed, selvom efter lettere fysisk aktivitet. Det er fint at træne trods disse symptomer, så længe du ikke bliver dårlig. Hold nogle ekstra pauser, så du kan klare at træne i længere tid.



### 18. TRÆNING PÅ KONDICYKEL ELLER AL-MINDELIG CYKEL

- På kondicyklen skal du indstille belastningen, så du kan klare at køre nogle minutter uden at holde pause.
- Vælg det antal minutter, som du magter uden at blive utilpas.
- Øg træningstiden efterhånden.
- Når du træner på kondicyklen i afdelingen, vil vi bede dig sætte en streg på tavlen.



### 19. GANGTRÆNING

- Vælg en distance eller et antal minutter, som du kan klare at gå uden at blive utilpas.
- Øg distancen eller antallet af minutter efterhånden.
- Brug eventuelt en skridttæller.



## 20. TRAPPETRÆNING

- Vælg en distance eller et antal minutter, som du kan klare at gå på trapperne eller steppe uden at blive utilpas.
- Øg antallet af minutter eller antallet af trin/etager efterhånden.



## 21. STEPTRÆNING

- Stå med siden til trinnet. Træd sidelæns op og ned.
- Stå på det nederste trin med siden til. Dyp den yderste fod nedad, så hælen rører gulvet.

På næste side finder du en træningsdagbog. Du kan dagligt notere din træning i dagbogen. Den kan hjælpe dig til at bevare motivationen og strukturere træningen. Du kan få udleveret flere træningsdagbøger på afdelingen.



Træningsdagbog							
	Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lørdag	Søndag
<b>Sidde i stol</b> (antal minutter)							
<b>Rejse og sætte sig</b> (antal minutter)							
<b>Gåture</b> (antal minutter)							
<b>Gå på trapper</b> (antal trin)							
<b>Cykle</b> (antal minutter)							
<b>Styrketræning</b> (antal minutter)							
<b>Øvelser</b> (antal minutter)							
<b>Andet</b> (antal minutter)							

Træningsdagbog							
	Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lørdag	Søndag
<b>Sidde i stol</b> (antal minutter)							
<b>Rejse og sætte sig</b> (antal minutter)							
<b>Gåture</b> (antal minutter)							
<b>Gå på trapper</b> (antal trin)							
<b>Cykle</b> (antal minutter)							
<b>Styrketræning</b> (antal minutter)							
<b>Øvelser</b> (antal minutter)							
<b>Andet</b> (antal minutter)							