

# Aktivitet og fysisk træning, mens du er indlagt (niveau 3)

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.

Træning hjælper til, at du:

- kommer bedre gennem din behandling
- oplever færre bivirkninger og smerter
- får mere energi, bedre appetit og bedre nattesøvn
- hurtigere kan komme hjem.

Fysisk aktivitet er ikke nødvendigvis hård træning, hvor du skal have træningstøj på. Under indlæggelse er det vigtig træning, at du holder dig så meget i gang, som du magter. Fx kan det selv at hente mad i caféen være god træning for dig.

## 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.

## 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.

## 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.

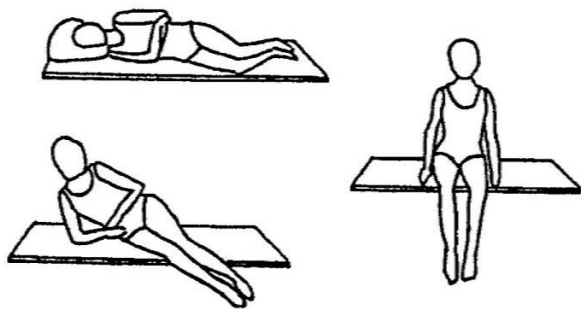
Drik derfor et glas koldskål, et glas kakaomælk eller en proteindrik efter træningen for at give kroppen de bedste betingelser for at opbygge muskeltvæv. I Sengeafsnit 7 Vest har vi desuden såkaldt "supersaft", som er saftvand tilsat protein.

På de næste sider finder du 5 øvelser, du kan lave på egen hånd, mens du er indlagt. Øvelserne stimulerer din muskler og træner vigtige funktioner.

Du skal gentage hver øvelse 8-10 gange for at opnå effekt. Men gør det, du magter. Selv små tiltag og aktiviteter gør en forskel i dit forløb.

## SÅDAN KOMMER DU UD AF SENGEN – OG NED IGEN

Når du skal ind og ud af sengen er det godt at bruge albueteknik, sådan her:



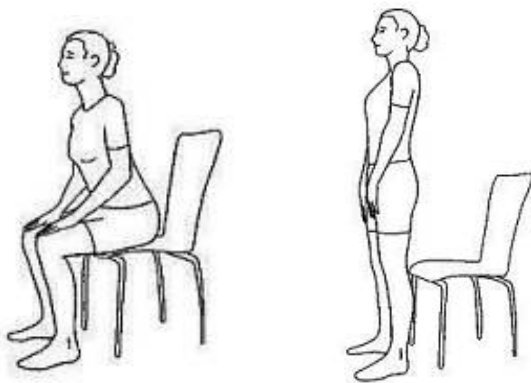
### Albueteknik

- Rul om på siden.
- Sæt fra med den albue, du ligger på. Sving samtidig benene ud over sengekanten.
- Fra sideliggende kommer du videre op at sidde på sengekanten.

Brug lårmusklerne, når du rejser eller sætter dig.

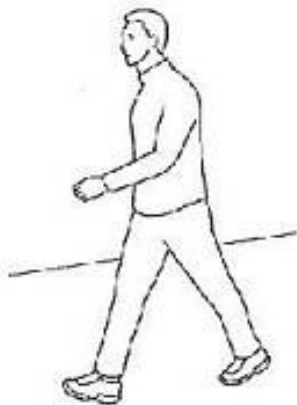
Brug den omvendte teknik, når du skal i seng igen.

## SÅDAN TRÆNER DU



### 1. SIDDE OG REJSE SIG

- Sid på en stol.
- Løft bækkenbundsmusklerne op og ind, samtidig med, at du rejser dig til stående stilling.
- Slap af.
- Løft bækkenbundsmusklerne op og ind, når du sætter dig ned igen.



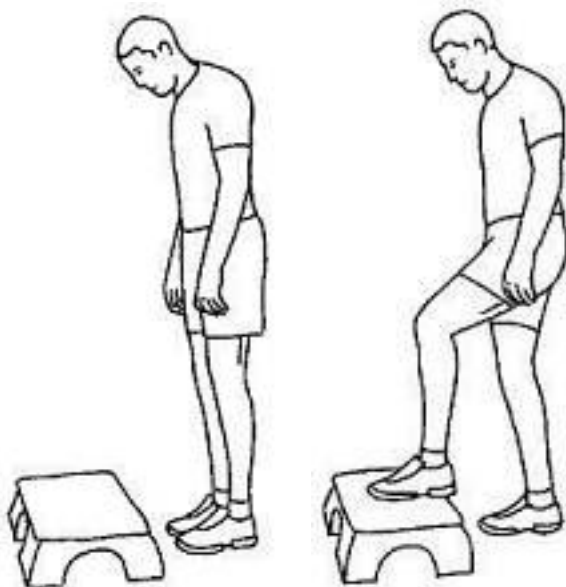
## 2. GANG

- Gå i et tempo, hvor du får pulsen lidt op og bliver lidt forpustet.



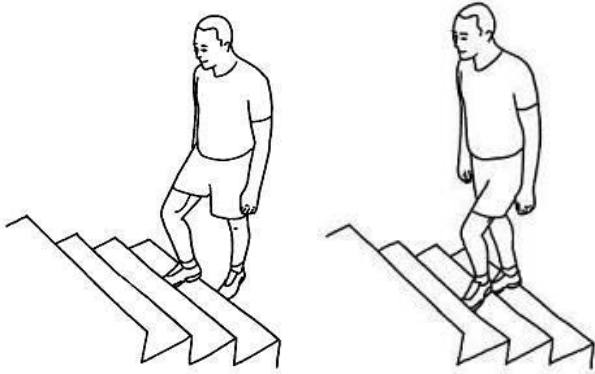
## 3. CYKLING PÅ KONDICYKEL

- Vælg et program og start cyklen – eller tryk på quick-start.
- Tryk på plus eller minus for at ændre modstanden.
- For at afslutte tryk stop.



## 4. STEP PÅ STEPBÆNK

- Stå foran en stepbænk eller et trappetrin.
- Gå skiftevis op med højre og venstre ben.
- Sænk langsomt ned igen.
- Tæl antal gentagelser med hvert ben.



### 5 GANG OP AD TRAPPE, TRIN EFTER TRIN

- Gå helt ind til trappetrinnet.
- Sæt et ben (valgfrit) op på næste trin, hvorefter det andet ben følger efter og placeres på trinnet over.



Træningsdagbog							
	Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lørdag	Søndag
<b>Øvelser I seng – pjece niveau 1 (Øvelse / antal gentagelser)</b>	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
<b>Siddende øvelser – pjece niveau 2 (Øvelse / antal gentagelser)</b>	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
<b>Sidde og rejse sig</b> (Antal gentagelser)							
<b>Hente mad eller spise i caféen.</b>							
<b>Gang</b> (antal meter eller skridt med eller uden ganghjælpemiddel)							
<b>Cykling</b> (antal minutter og be- lastning)							
<b>Step på stepbænk</b> (antal gentagelser)							
<b>Trappegang</b> (antal trappetrin)							
<b>Andet</b> (antal minutter)							