

Af stað! Þú getur þetta!

Belinda Chenery, sjúkraþjálfari

Skynsamleg þjálfun er öllum nauðsynleg. Áhrif hennar á líkama og sál eru óumdeild. Fjöldi rannsókna hefur meðal annars sýnt fram á jákvæð áhrif þjálfunar á stoðkerfið, meltingarkerfið, æðakerfið, blóðsykur og líkamsþyngd. Góð hreyfing dregur úr streitu, þreytu, kvíða, þunglyndi og almennri vanlíðan auk þess sem hún skerpir hugsun. Þjálfun hefur meira að segja áhrif á einkenni taugasjúkdóma, bætir tengingar í heilanum, dregur úr stífleika í vöðvum, eykur liðleika í liðum, bætir vöðvakraft, viðheldur færni og skerpir jafnvægið.



Belinda Chenery.

En hvað þýðir þetta fyrir fólk með MS? Dagleg einkenni sem fylgja sjúkdómnum, s.s. þreyta, skert samhæfing, kraftminnkun og úthaldsleysi geta dregið úr viljanum til að koma sér af stað. Það getur verið erfitt að átta sig á hvað á að þjálf, hversu mikið, hvenær og hvernig. Gamlar hugmyndir manna um að þjálfun hafi lítil eða jafnvel neikvæð áhrif á MS eru á misskilningi byggðar. Síðustu ár hafa rannsóknir ítrekað sýnt fram á gagnsemi og nauðsyn þess að fólk með MS stundi reglulega hreyfingu. Auk þess hafa framfarir í lyfjum, sem draga úr framgangi sjúkdómsins, gert mörgum kleift að þjálf meira og betur en áður. Viðsnúningur hefur orðið í viðhorfi heilbrigðisstarfsmanna og þeirra sem eru með MS. Flestir líta núorðið á þjálfun sem eitt af vopnunum í baráttunni við sjúkdóminn. En til þess að upplifa ávinning af þjálfun þarf að finna réttu leiðirnar og koma sér af stað.

Allir geta þjálfað sig

Með fyrirhyggju og aðlögun geta allir þjálfað sig með einum eða öðrum hætti. Ef til vill þarftu að endurhugsa hvað felst í þjálfun og hvernig þú gerir hreyfingu að

mikilvægum hlekki í þínu daglega lífi. Öll hreyfing sem ögrar hreyfi- og skynkerfinu felur í sér þjálfun og öll hreyfing sem hreyfir liði, fær vöðva til að kreppast, reynir á skynfærin og bætir líðan er góð og gagnleg. Erfiðleikastig æfinganna fer algjörlega eftir getu hvers og eins og ástandsins á sjúkdómnum. Stilla þarf álagið af þannig að ávinningur verður af þjálfuninni en ekki tap. Það er óásættanlegt að finna fyrir yfirþyrmandi þreytu í marga daga á eftir þjálfun. Í slíkum tilfellum þarf að finna leiðir til

að draga úr álaginu án þess að hætta. Það kemur ef til vill fyrir að við förum stundum yfir mörkin en þá verðum við að læra af reynslunni og stilla okkur betur inn á hvað líkaminn þolir. Hjá mörgum geta einkennin aukist við of mikinn hita og þurfa þeir að passa upp á að klæða sig ekki of mikið, lofta þarf vel um æfingarýmið, hvíla sig aðeins á milli æfinga og forðast að vera í of heitu vatni. Ekki hefur tekist að sýna fram á að hitaáhrif hafi neikvæð áhrif á bólgurnar í miðtaugakerfinu og í langflestum tilfellum dregur úr aukningu á einkennum á innan við 30 mínútum af hvíld.

Eitthvað á hverjum degi

Regluleg og góð þjálfun er aldrei nauðsynlegri en þegar við eigum erfitt með að hreyfa okkur. Líðan getur verið mismunandi frá degi til dags og við verðum því að haga seglum eftir vindi. Stundum er ástandið þannig að versnun hefur orðið og erfiðara er að hreyfa sig. Þá drögum við úr álaginu en reynum samt að hreyfa okkur eitthvað daglega eftir bestu getu. Þá getur verið betra að gera færri æfingar í einu en oftar á dag til að koma í veg fyrir þreytu. Með tíðari hreyfingu gefst tækifæri á að þjálf með minna álagi og taka á mörgum þáttum með fjölbreyttum æfingum. Líta má á hreyfingu eins og bankareikning. Ef þú leggur inn í dag, getur þú tekið út á morgun en þú mátt ekki hætta að leggja inn því þá tæmist reikningurinn. Það getur verið misjafnt hvað við leggjum mikið inn eða tökum út á hverjum degi en



við reynum samt eftir bestu getu og aðlögum okkur að aðstæðum. Á erfiðum köflum getur þú litið á teygjur og liðkandi æfingar sem aðferð til að halda áfram að þjálfá án þess að reyna of mikið á þig. Einnig er til ógrynni einfaldra jafnvægis- og þungaflutningaæfinga sem geta örvað taugakerfið án þess að þreyta það of mikið. Með því að halda áfram leggur þú betri grunn að uppbyggingu þegar einkennin dvína.

Besta leiðin til að fá ávinning af þjálfun er „að ögra“. Við slíka þjálfun vinnur taugakerfið að uppbyggingu og bætir tengslin við hreyfi- og skynkerfið. Ef markmiðið er að viðhalda eða bæta vöðvastyrk, þol eða jafnvægi þarf æfingin að vera krefjandi og ögrandi. Þetta getur reynst mörgum með MS erfitt ef einkennin versna við aukið álag. En ögrandi æfingar eru ekki endilega þær sem þreyta mest. Þvert á móti eru þetta sérhæfðar æfingar sem eru nægilega erfiðar í framkvæmd til að krefjast aukinnar einbeitingar og örva taugakerfið til betri hreyfistjórnunar.

Að velja réttar æfingar

Einkenni sem koma fram vegna skaða í miðtaugakerfinu geta verið mjög misjöfn milli einstaklinga með sama sjúkdóm. Þegar við reynum að þjálfá það sem upp á

vantar þarf að byrja á því að greina hver helstu vanda málin eru og hvernig skal taka á þeim. Við val á æfingum er nauðsynlegt að leggja áherslu á þá þætti sem bæta þarf í hreyfifærni en auk þess reyna að finna leiðir framhjá erfiðleikum til að bæta færni og getu. Auðvitað er snúið að reyna að framkvæma eitthvað sem er erfitt fyrir en í þeim tilvikum er t.d. hægt að brjóta hreyfinguna upp til að gera hana léttari. Ef þú átt erfitt með að standa upp úr stól, þá gæti það að standa upp og setjast nokkrum sinnum á dag með stuðning fyrir framan þig verið þrýðisgóð æfing. Ef jafnvægi er ábótavant getur verið gott að gefa sér nokkrar sekúndur í hvert skipti sem þú setur bolla í vaskinn til að standa án stuðnings og horfa í kringum þig. Ef þú ert í hjólastól, geturðu þjálfað setjafnvægið og bolvöðva með því að dansa sitjandi við skemmtileg lög í útvarpinu. Tækifærin eru alls staðar!

Mikilvægt er að hafa fjölbreytni í æfingum og skipta reglulega um þá vöðvahópa sem þjálfaðir eru. Slík þjálfun dregur verulega úr áhættunni á vöðvaþreytu og hitaáhrifum. Hægt er að byrja á æfingum fyrir fætur en fara síðan yfir í æfingar fyrir handleggja á meðan vöðvarnir í fótunum hvílast. Gott er að blanda saman ögrandi og léttari æfingum, styrktar- og þolæfingum. Ekki má gleyma að æfa líka það sem er auðvelt, það er örvun

fyrir taugakerfið og hefur jákvæð áhrif á hugann og sjálfstraustið.

Góð alhliða þjálfunaráætlun ætti að samanstanda af styrktar-, jafnvægis- og færnisæfingum, þolþjálfun, liðkandi æfingum og teygjum, æfingum fyrir fínhreyfingar handa og snerpuæfingum. Þetta virðist yfirþyrmandi en ein æfing eins og að standa upp og setjast nokkrum sinnum felur í sér styrktar-, jafnvægis-, færni-, snerpu- og liðkandi þjálfun. Kúnstin er að finna leiðir til að taka á mörgum þáttum samtímis í einni og sömu æfingunni.

Gildi hóppjálfunar

Ef til vill tekur smá tíma að læra að njóta þess að æfa en þegar á hólminn er komið er alltaf betra að finna það að maður haldi að einhverju leyti í stjórntaumana. Margir þurfa aðstoð við að koma sér af stað. Þá er best að líta í eigin barm og reyna að átta sig á hvaða leið hentar best. Sumir vilja finna æfingafélaga á meðan öðrum líður best að stjórna ferðinni algjörlega sjálfir. Hóppjálfun er alltaf góð leið til að hitta aðra, hvetja og vera hvattur áfram. Í hóppjálfun þarf að huga að því að hver og einn er

þarna á sínum eigin forsendum og er að vinna að sínum persónulegu markmiðum. Því er mikilvægt að ekki ríki samkeppni á milli getu einstaklinga. Það getur einnig verið gott að leita til fagaðila. Sjúkraþjálfarar eru sérhæfðir í að veita aðstoð og ráðgjöf um hvað hentar hverju sinni. Meðferð þeirra er einstaklingsbundin og byggist fyrst og fremst á því að greina skerðingu á hreyfimyndri og reyna að finna leiðir til að bæta hreyfingu. Eftir skoðun og greiningu getur sjúkraþjálfari aðstoðað við að setja saman heppilegar æfingar sem miða að því að bæta ástandið. Sjúkraþjálfari getur veitt aðstoð við að gera æfingar og teygjur. Hann getur einnig meðhöndlað ýmis stoðkerfiseinkenni sem koma upp og veitt ráðgjöf varðandi leiðir til að draga úr áhættunni á meiðslum og álagi. Eins getur hann aðstoðað við val og umsóknir á nauðsynlegum hjálpartækjum sem geta bætt hreyfingu. Það er engin ástæða til að sitja á hliðarlínunni, málið snýst um að finna hreyfinguna sem passar fyrir þig og gera eitthvað á hverjum degi. Þjálfun á ekki að vera kvöð heldur tilhlökkunarefni og áskorun. Mundu bara, það gerir þetta enginn fyrir þig. ■