

Å bruke kroppen

Fysisk aktivitet kan være vondt, men gjør godt

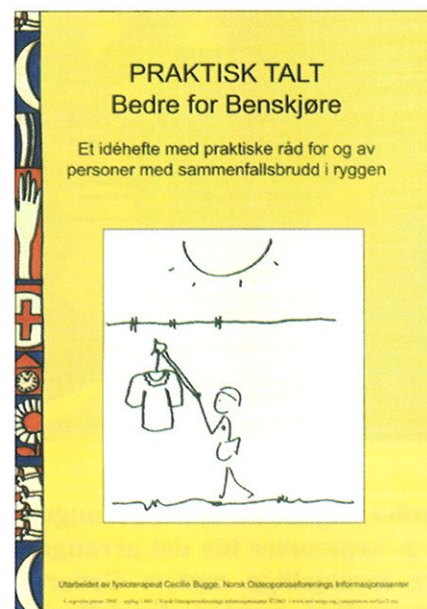
V/PROF. DR. MED. PETER F. HJORT

Da min mor ble 85 år, satte hun seg godt til rette i godstolen sin for å drive med håndarbeid, som hun var god til og glad i. Vi snakket til henne om mosjon, men for døve ører: Mosjon og trening var for yngre mannfolk, ikke for gamle damer. Men da ga vi henne en hund, for hun visste at hunder trengte mosjon. Og så gikk hunden tur med henne hver dag, og hun levde til hun ble 97 år.

Fysisk aktivitet er helt nødvendig, for kroppen er en biologisk maskin som må brukes for at den ikke skal falle. Funksjoner som ikke brukes, forsvinner gradvis. "Use it, or loose it", sier amerikanerne. Fysisk aktivitet

oppretholder funksjoner, motvirker mange sykdommer, og virker dessuten positivt på sinnet og på selvbildet. Kvinner med osteoporose og brudd i ryggen har mye smerter, og de føler at smertene blir verre ved bevegelser og ved praktisk arbeid, ikke minst rengjøring. Likevel bør de forsøke å drive med fysisk aktivitet – av tre grunner:

- Det opprettholder funksjoner, inklusive balanse, og det reduserer tendensen til å falle.
- Det motvirker andre sykdommer, særlig hjerte- og karsykdommer og sukkersyke.
- Det bedrer humøret, søvnen og livskvaliteten.



I noen grad motvirker det også ytterligere bentap.

Den beste mosjonen er nok å gå, og det er et mål å klare 30 minutter hver dag. Flere småturer gjør samme nytten. Det er bra å gå trapper. Skal en bære noe, f. eks. varer, er det bedre å ha en sekk på ryggen enn tunge poser i hendene. Det er hyggeligere å gå sammen med noen, for da får man samvær på kjøpet. I tillegg fins det mange spesielle treningsprogrammer, ikke minst styrke- og vekttrening.

Det er viktig å tenke seg om for å unngå fall. Fjern snublefeller i huset (f. eks. løse tepper og ledninger), sørg for godt lys, og stig ikke opp på krakker. Det

lønner seg å stå stille i noen sekunder når en har reist seg opp fra stol eller seng. Bruk brodder ute om vinteren. Mange eldre blir så redde for risiko av alle slag at de ikke våger seg ut på noe, men total inaktivitet er kanskje den største av alle risikoer. Derfor gjelder det å finne måter som både gir lite smerter og liten risiko. Men etter hvert vil en merke at fornuftig trening motvirker smertene.

Ved enhver kronisk sykdom er det viktig å holde humøret oppe, og litt selvironi kan være sunt. En datter følte at moren maste for mye om trening og foreslo at moren skulle ta det mer med ro. Da svarte moren: "Jeg driver ikke med trening for å bli yngre, men for å bli eldre!"

Godt mot og lykke til!