



Motion med stress

– bliv hurtigere rask uden tilbagefald

INDHOLD

Introduktion	3
Hvad er fysisk aktivitet	4
Træningsformer	5
Om motion og stress	8
Træn – men træn klogt	9
Test dig selv	11
Sådan laver du en træningsplan	16
Kilder	18

TEKST: Kim Selsø | **GRAFISK TILRETTELÆGGELSE:** Koefoed/Ægir | **FOTOS:** Maiken Kestner og Dreamstime

COPYRIGHT: Stressfars stressguides er udgivet af Olecranon Media, der står bag Stressfar.dk. Det er tilladt for medlemmer af Stressfar.dk at printe ét eksemplar af guiden til eget brug.

Al anden mekanisk, fotografisk eller anden gengivelse af indholdet i nærværende publikation er kun tilladt i overensstemmelse med overenskomst mellem Undervisningsministeriet og Copy-Dan. Enhver anden udnyttelse uden skriftligt samtykke fra forfatteren er forbudt ifølge gældende lov om ophavsret. Hvis du ønsker at indgå en aftale om brug af materialet er du velkommen til at kontakte forfatteren via Stressfar.dk.

Introduktion

Stressfars stress-guides er til dig, der har behov for en håndsrækning på vejen tilbage efter en stresssygemelding. I guiden ”Motion med stress” bliver du klædt på med faglig viden om fysisk aktivitet og motion under din stress-sygemelding.

Når du er alvorligt stresset igennem længere tid, mister du evnen til at se klart. Du suges ind i en malstrøm, hvor du løber rundt med tungen ud af halsen for at slukke den næste ildebrand. Og derefter den næste igen. Din hjerne drøner derudad med 120 kilometer i timen, og det smitter af på alt, hvad du gør.

Fysisk aktivitet og motion er fremragende redskaber til at finde ro i kroppen, men det er ikke den mirakelkur, som nogen gør det til. Jeg har selv dyrket motion i mange år og var i relativt god form, da jeg gik ned med stress. Jeg fandt ud af på den hårde måde, at motion ikke er en garanti mod stress. Da jeg så lå nede på bunden af hullet og skulle op igen lærte jeg endnu en vigtig lektie. Fysisk aktivitet er altid godt, men hård motion er ikke hensigtsmæssig, hvis du har været meget stressbelastet over lang tid.

Jeg blev også klar over, at der er mange myter om motion og stress, og mange har svært ved at finde rundt i, hvad der er godt og skidt i junglen af råd. Hensigten med denne guide er at hjælpe dig med at være fysisk aktiv under din stress-sygemelding uden at overbelaste dig selv. Og når du er klar til det – støtte dig i din genoptræning bagefter.

Husk at det altid er en god idé at have din læge med på sidelinjen under din stress-sygemelding. Skriv til mig via stressfar.dk, hvis du har spørgsmål.

God læselyst
Kim



Hvad er fysisk aktivitet

Fysisk aktivitet kan defineres som alle former for bevægelse, der øger omsætningen af energi i din krop. Du behøver ikke at træne for at være fysisk aktiv. Den daglige cykeltur til arbejdet, vinduespudsning eller gåturen til købmanden efter en liter mælk er også fysisk aktivitet. Det samme er tilfældet, når du rejser dig op fra sofaen, bærer en kasse ned ad kældertrappen eller laver en yoga-øvelse. Motion er bevægelse og træning, der laves for sjov. Du gør det for at være sund, at have det godt med dig selv eller af sociale årsager men ikke fordi, du nødvendigvis vil forbedre dig.

Med træning menes mere målrettet og regelmæssig fysisk aktivitet. Når du træner skelnes mellem træning, der vedligeholder dit nuværende fysiske funktionsniveau og træning, der øger funktionsniveauet, herunder muskelstyrke, balance og iltoptagelse (kondition). Hele formålet med fysisk træning er at stress kroppen, så den udvikler sig til et højere niveau. Træning belaster kroppens væv, der nedbrydes og herefter restituerer og bygger sig selv op, så det bliver lidt stærkere end før belastningen. Ved både træning og stress udløses stresshormoner, men stresshormonerne har ikke den samme virkning i kroppen.

Den nyeste stressforskning skelner mellem toksisk stress, der er skadelig stress, og andre former for stress, herunder træning. Skadelig stress, eller kronisk stress som det også kaldes, udløses, når du oplever en trussel. Altså en situation, der skaber frygt eller angst i dig. Ved almindelig motion og træning føler du ikke frygt. Her er formålet med kroppens stress-reaktion alene at få kroppen op i gear.

Nogle stressrådgivere skelner mellem bevægelse og træning. Bevægelse er her lettere motion, der kun i begrænset omfang får pulsen op, f.eks. tai chi, yoga eller en rolig gåtur, hvor imod løb, boldspil eller fitness er betydelig hårdere træning for kroppen.



Træningsformer

Overordnet kan træning deles op i fem hovedgrupper; konditionstræning, styrketræning, bevægelighedstræning, koordinations og balancetræning og mentaltræning. Her skal det handle om de fysiske træningsformer.

KONDITIONSTRÆNING

Kroppen har brug for energi for at skabe bevægelse. Den energi kan skaffes på to måder. Ved processer, der laver energi ved hjælp af ilt, og processer, der laver energi uden ilt. Kroppen kan kun arbejde uden ilt i få sekunder ad gangen. Det er stort set kun 100 meter løbere, der har behov for det.

Ved alle andre former for træning er der ilt involveret i processen. Ilten får du fra luften, når du trækker vejret ned i lungerne. Din kondition er et udtryk for din kropps evne til at optage den ilt, du indånder. Det kaldes for den maksimale iltoptagelse eller VO_2 maks. En høj VO_2 maks. betyder, at du er i god form. Det er vigtigt, fordi det kræver masser af ilt at omdanne næringsstoffer i cellerne til brændstof. Uden brændstof kan du ikke bevæge musklerne.

Når du er i god fysisk form kan dit hjerte pumpe mere blod ud ved hvert slag, og dermed falder din hvile og arbejdspuls. Blodet kan dermed transportere mere ilt og flere næringsstoffer ud til musklerne. Du træner kondition, når du belaster dit kredsløb ved høj intensitet. Kredsløbstræning er f.eks. løb, gang i højt tempo, cykling eller roning. Maxpuls bruges ofte til at måle, hvor hård intensiteten af træningen er. Jo højere puls jo mere er din krop belastet. En enkel men dog ikke helt præcis metode til at udregne din maxpuls er at bruge formlen 220 minus din alder. Hvis du er 40 år har du en maxpuls på omkring 180 slag pr. minut.

Kredsløbstræning ved lavere intensitet kaldes også udholdenhedstræning. Udholdenhed handler om evnen til at arbejde i lang tid men med knap så høj intensitet. Når du træner ved lav intensitet forbrænder du primært fedt, og derfor taler man om, at du træner fedtforbrændingskapaciteten.

Udholdenhed og kondition hænger sammen på den måde, at en god udholdenhed kræver en høj iltoptagelse, fordi kroppen skal bruge mere ilt til forbrændingen. Ovenstående kan sammenfattes til, at en lang gåtur på 10 km i roligt tempo vil gavne din udholdenhed og fedtforbrænding, mens en kort intens løbetur på 5 km fortrinsvis vil øge din kondition.

Kredsløbstræning ved lav intensitet hjælper kroppen med at skille sig af med affaldsstoffer, nedbringer mængden af stresshormoner i blodet, forebygger kredsløbssygdomme som diabetes og blodpropper. Det kaldes også restitutionstræning.

STYRKETRÆNING

Ved styrketræning øger du musklernes omfang og styrke. Du træner også samspillet mellem nervesystem og muskler, så rekrutteringen af musklerne bliver mere effektiv. Styrketræning er normalt noget, man forbinder med hård muskeltræning på maskiner eller med frie vægte i et fitnesscenter.

En tommelfingerregel er, at du maksimalt kan udføre 10 gentagelser med den pågældende vægt. Er du i stand til at tage mere end 10 gentagelser, er der tale om styrke-udholdenhedstræning.

Generelt kan man sige, at træning i maskiner er sikrere i forhold til evt. skader. Træning med frie vægte stiller større krav til teknik og stabilitet. Muskler kan arbejde på tre forskellige måder. Den første måde er isometrisk, der også kaldes statisk, hvor musklen er spændt, men uden at du bevæger leddet. Det er f.eks. tilfældet, når du laver den øvelse, der kaldes planken. Man kalder også statisk muskelarbejde for stabilitetstræning, som går ud på at træne de små led nære muskler, der styrer og stabiliserer dine led. Planken er netop en stabilitetsøvelse, hvor musklerne omkring din kropskerne arbejder statisk. Stabilitet og statisk arbejde er en vigtig del af træningsformen yoga.

Dernæst kan musklen arbejde koncentrisk, dvs. at den trækker sig sammen. Det er, når du hæver dig op i armene i en kropshævning. Her trækker m. biceps brachii sig sammen, albueleddet bøjes og resultatet er at din krop løftes fra jorden.

Den sidste måde, musklen kan arbejde på kaldes excentrisk arbejde. Det vil sige, at den arbejder under forlængelse. Det kaldes bremsetræning. Når du har lavet en kropshævning, sænker du din krop igen. Det kan du gøre på to måder: 1) Give efter for tyngdekraften og lade kroppen falde til jorden. 2) Sænke kroppen langsomt, mens du bremser bevægelsen. Excentrisk og koncentrisk træning ses f.eks. i pilates, i vægtløftning eller i fitness.



BEVÆGELIGHEDSTRÆNING

Bevægelsestræning har som mål at øge bevægeligheden i dine led. Denne type træning kaldes også udspænding eller udstrækning. Bevægelsestræning er også en vigtig del af yoga.

KOORDINATIONS OG BALANCETRÆNING

Her handler det om at samordne de forskellige kropsdeles bevægelser i forhold til hinanden og omgivelserne. Balance har tæt sammenhæng med postural kontrol, der handler om den sansemotoriske aktivitet, der foregår i kroppen i relation til vores balance, dvs. evnen til at justere og bevare balancen. F.eks. muskler, synet, vestibulær sans, proprioceptive sans, følesans. Vestibulær sansen registrerer rotatio og hovedets stilling. Balance kan defineres som evnen til at undgå at falde.



Om motion og stress

Erhvervspsykologen Majken Matzau advarede for nogle år siden om, at hård motion var katastrofalt med stress, hvorefter en af Danmarks førende forskere i bevægelse og fysisk aktivitet, professor Bente Klarlund, meldte sig på banen med budskabet om, at motion er fremragende ved stress. Det pudsige er, at de i virkeligheden var enige men talte forbi hinanden. Når eksperterne ikke engang kan finde fælles fodslag, hvordan skal almindelige mennesker så kunne? Det kan være svært at gennemskue, hvad der er op og ned i diskussionen om stress og motion.

At træning stresser kroppen fysiologisk er et faktum. At stresser kroppen er ideen med træning, så det er der ikke noget underligt i. Det betyder, at når du løber en tur, cykler eller springer længdespring, så gasser kroppen op med stresshormonerne adrenalin og kortisol. Ellers ville du slet ikke være i stand til at motionere.

Træningsbelastningen nedbryder vævet, og hvis du sørger for at restituere bagefter og træner regelmæssigt, bygges det op i en stærkere udgave. Fortsætter du længe nok, kommer du muligvis til at ligne den tidligere amerikanske wrestler Hulk Hogan.

Som jeg allerede har været lidt inde på, påvirker skadelig stress og træning kroppen forskelligt. Mens skadelig stress forringer hjernecellernes evne til at tale sammen, så tyder forskningen på, at træning gør kommunikationen bedre og forbedrer hjernens evne til at lære nyt.

Forskningen viser, at pandelappen sammen med hippocampus er to af de steder i hjernen, der styrkes mest af motion. Det er rigtig godt, for netop pandelappen og hippocampus spiller en vigtig rolle som stress-bremser. Når hjernens alarmcentral, amygdala, går i selvsving (og det gør den konstant, når du er stresset), så hjælper pandelappen og hippocampus med at berolige den løbske stresskarrusel.

Træning giver bedre blodgennemstrømning i hjernen og på sigt dannes nye blodkar, som gør blodforsyningen endnu bedre. Evnen til at udskille affaldsstoffer øges også. En anden positiv konsekvens af træning er, at niveauet af GABBA øges (gamma-amino-smørsyre).

GABBA er et stof i hjernen, der beroliger hjernecellerne, når aktiviteten løber løbsk. Det sker via babysitterneuroner, der dæmper stress-aktiviteten i de overaktive hjerneceller. GABBA aktiveres af alkohol, lykkepiller og motion. Gåture har effekt men bedst er motion, hvor pulsen kommer op.

Den svenske stressforsker og overlæge i psykiatri, Anders Hansen, er en af de stressforskere, der har beskæftiget sig mest indgående med motion og stress. I sin bog "Hjernestærk" argumenterer han for, at motion er den mest effektive stressbehandling der findes.

Et af hans argumenter er, at fysisk aktivitet får kortisolniveaulet til at stige under aktiviteten, netop fordi træningen stresser kroppen. Efter at træningen er slut, falder kortisolniveaulet og bliver lavere end før træningen. Regelmæssig træning gør, siger Anders Hansen, at kortisolniveaulet på sigt vil stige mindre under træning og falde mere bagefter.

Det bedste er, at det samme sker, hvis man stresses af andre ting udenfor træningen. Træningen lærer kroppen ikke at reagere så kraftigt på stress også i andre situationer end under træning. Det er den effekt, der kaldes cross-stressor adaptation.

Overordnet kan forskningen i motion og stress opsummeres ret kort: Jo bedre træningstilstand du er i, desto mindre grad af stress vil du opleve. Og meget tyder på, at kredsløbstræning tilsyneladende har en bedre effekt end styrketræning. Intensiteten af træningen er der til gengæld ikke helt enighed om. Nogle studier tyder på, at træning med høj intensitet er mest effektivt i forhold til stress mens andre peger i retning af, at træning med moderat intensitet har større effekt.

Det er lige præcis her, mange går galt i byen, når det handler om motion og stress. Svaret på om motion er godt eller skidt med stress er nemlig ikke så lige til. Det afhænger af flere faktorer. 1) Graden af stress. 2) Intensiteten af motionen. 3) Varigheden og hyppigheden af motionen/ træningen. Hvis du er rask og i balance, så er det fint nok at give den gas og træne ofte. Hvis du er alvorligt stressramt, så er hård, hyppig og langvarig motion skidt. Ligger du midt imellem, så bør du også være varsom.

Sagen er den, at næsten samtlige studier i motion og stress er lavet på raske mennesker eller på målgrupper, hvor graden af stress har været uklar. Der er ikke lavet studier hverken i Danmark eller i udlandet af trænings effekt på alvorligt stressede mennesker. Forklaringen er formentlig, at et sådant forsøg ville være etisk uforvarsomt. Man sætter ikke voldsomt stressede mennesker til at dyrke hård motion. Selvom der ikke er lavet studier af, hvordan motion virker på svær stress, så er de fleste fagfolk enige om, at overdreven motion er skadeligt ved alvorlig stress.

Andre træningsformer end styrketræning og kredsløbstræning er også undersøgt videnskabeligt i relation til stress men kun i mindre grad. Selvom yoga igennem mange år er blevet udråbt til et vidundermiddel imod stress og mental ubalance er yogaen kun sporadisk undersøgt af forskere.

Resultaterne fra de få eksisterende studier peger i retning af, at yoga har visse positive effekter. Men kvaliteten af studierne er meget svingende. Yoga optræder i mange forskellige udgaver og mange studier om yoga og mental sundhed skelner ikke mellem de forskellige yoga-traditioner. Det betyder, at forskerne ikke ved om det er strækøvelserne, der virker eller måske åndedrætsøvelserne eller noget helt tredje.

Pilates er en træningsform, der lige som yoga stiller store krav til deltagerens mentale nærvær i træningen. Heller ikke pilates kan prale af stor videnskabelig interesse, men

enkelte studier er der lavet. Irske forskere undersøgte i 2018 effekten af pilates-træning på mental sundhed. Der var tale om et meta-studie, hvor forskerne analyserede otte eksisterende studier. Deltagerne i de undersøgte studier var enten raske eller kronisk syge. De irske forskere konkluderede på baggrund af deres gennemgang af studierne, at pilates forbedrer den mentale sundhed. Bl.a. sås en signifikant reduktion i depressive symptomer og angst og deltagerne oplevede mindre udmattelse og mere energi.



Træn - men træn klogt

Gennemgangen af den eksisterende forskning på området kan koges sammen til nedenstående råd: I den første tid med mange stresssymptomer anbefales rolige aktiviteter som stille gåture og yoga.

Når du går i gang med egentlig træning, bør du gå forsigtigt frem. Sener og led har behov for tid til at bygges op, så skader og tilbagefald undgås. Særligt hvis du har været inaktiv længe eller aldrig har trænet før. Det er i og for sig et helt almindeligt træningsråd. Derudover kan motion udløse stærk angst hos mennesker med stress. Hjernen har lært, at det er farligt at få pulsen op, og derfor kan du opleve en meget kraftig reaktion med hjertebanken og angst-symptomer, hvis belastningen er for høj.

Det mest optimale er regelmæssig træning to-tre gange om ugen. Årsagen er, at det tager tid, før de positive virkninger viser sig. Selvom motion er et fremragende middel til at forebygge stress og styrke modstandsevnen, så er træning ikke et fripas til at køre sig selv mentalt i sønk.

Jeg cyklede 100 kilometer og løb 25-30 kilometer om ugen, da jeg selv gik ned med stress tilbage i 2016. Jeg har løbet og dyrket motion i mange år. Det hjalp mig ikke, da det hele ramlede. Sagt på en anden måde: Forskningen tyder på, at motion forebygger stress, men det beskytter ikke mod dumhed.

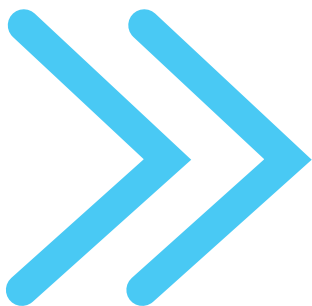
Hvis du ikke passer på dig selv, så er det ligegyldigt om du er jægersoldat, eliteroer eller Hulk Hogan. Så ryger du i brædderne før eller siden. Hvis du følger nedenstående retningslinjer, går du ikke helt galt i byen:

HVORNÅR ER DU KLAR TIL MOTION?

Husk hvad du har lært. Der er forskel på motion og træning. Motion er uforpligtende. Motion er sjovt. Motion er uden mål. Motion og bevægelse er fundamentalt i forhold til din fysiske og psykiske sundhed, så derfor er det en god idé at du holder dig fysisk aktiv fra dag et med rolige gåture. Yoga er også fint i begyndelsen. Lav ikke en plan. Hav ingen mål.

HVORNÅR ER DU KLAR TIL AT TRÆNE?

En tommelfingerregel er, at du skal være fri for fysiske symptomer i dagligdagen og kunne gå ture og lave bevægelse uden symptomer i et par uger, inden du går i gang med mere målrettet træning, hvor pulsen kommer op. Med fysiske stresssymptomer menes f.eks. svimmelhed, kraftig lydfølsomhed, synsforstyrrelser, anspændthed, uro, muskelspændinger og lign. Når du begynder træning, bør du bruge de første måneder på langsom tilvænning.



HVILKE TRÆNINGSFORMER ER BEDST?

Kredsløbstræning er det, der har de bedste dokumenterede effekter i forhold til stress. Dvs. gåture, løb, cykling, roning osv. Når du er klar til at begynde træning, så indled med at øge intensiteten på dine gåture. Kombiner eventuelt med yoga. Det vigtige er, at du tilpasser intensitet og træningsmængde i forhold til, hvor du er i processen med at komme tilbage. Når du kan gå ture i rask tempo uden forværring af dine stress-symptomer, kan du bygge på med lettere konditionstræning. Krævende aktiviteter som boldspil, hård styrketræning og intensiv konditionstræning kommer sidst.

HVORDAN FØLES EN GOD TRÆNING?

Træning skal føles godt. Pulsens må gerne komme op undervejs, det må gerne føles hårdt, men når du er færdig med at træne, skal du have en god følelse indeni. Du er frisk i hovedet, muligvis træt og øm i kroppen, men føler dig godt tilpas. Både bagefter træningen og dagen efter.

Din puls bør være faldet til ro indenfor en halv times tid, når du er færdig. Er du drænet for mental energi bagefter, udmattet, føler tristhed, vrede, vågner om natten efter træningen med hjertebanken eller din puls er længe om at falde ned, så er det tegn på, at du har belastet dig selv for meget.

ER DET NORMALT AT FÅ STRESSREAKTIONER AF TRÆNING?

Mange med kronisk stress udvikler angst-symptomer. Hjernen bliver bange for at få pulsen op og kan reagere med kraftig stressrespons på træning i begyndelsen. Dit problem er i den situation, at du ikke aner, om der er tale om en irrationel angstreaktion eller om din krop og hjerne stadig er overbelastet.

I den situation må du se på, hvor længe du har været sygemeldt/ ramt af stress. Hvis du har været sygemeldt og holdt dig i ro i mere end fire-seks måneder, bør din krop været nogenlunde restitueret. I så fald er der formentlig tale om en angst-reaktion på at få pulsen op.

Hjernen skal vænnes til, at det er okay at få pulsen op, men det skal ske i små doser. Når du mærker ubehag og kraftig hjertebanken, mens du f.eks. løber en stille tur, så prøv at slappe af i det og sig til dig selv, at det er naturligt. Hvis du gør det, så vil dine grænser gradvist flytte sig, og du vil opleve, at ubehaget forsvinder efter nogle gange.

En anden måde at finde ud af, om det er irrationel angst eller et regulært tegn på overbelastning er at mærke efter i kroppen. Hvis du føler kraftig udmattelse i hovedet efter træning og din krop er længe om at falde til ro, er det et tegn på, at belastningen har været for høj. Stop med træning og gå tilbage til rolige gåture i en periode. Hvis du derimod føler dig frisk nok i hovedet efter træningen og sover fint natten efter, så er det formentlig en angstreaktion.

HVORFOR ER RESTITUTION VIGTIGT?

Hver gang du er ude at løbe en tur eller laver anden træning nedbryder du din krop. I tiden mellem træningspassene genopbygges kroppen. Restitution betyder at din krop skifter fra kamp-flugt-systemet til ro-hvile-systemet. Når kroppen restituerer, tilføres ny næring og affaldsstoffer udskilles.

Restitution er en vigtig del af al træning. Når du har været nede med stress, er restitutionen endnu vigtigere, fordi din krop er slidt ned. Restitutionen er i virkeligheden en todelt proces. Først genopbygges kroppen til niveauet før træningen. Herefter bygges et ekstra lag på, så kroppen er endnu stærkere end før. Det kaldes superkompensation. Hvis du ikke giver kroppen tid til at restituere, nedbrydes vævet og du bliver skadet på et tidspunkt. Hvis du træner for sjældent, så falder kroppen tilbage til sit tidligere niveau, og så får du ikke noget ud af det.

SKAL EN TRÆNINGSPLAN ALTID FØLGES?

Din plan er kun en rettesnor. Følg den aldrig slavisk. Det vigtigste er at mærke efter, hvordan din krop reagerer på træningen. Du må gerne være træt og øm efter træning (også dagen efter) men det skal føles godt. Du må ikke have smerter og stresssymptomerne må ikke forværres over tid.

Det er okay, at din krop har brug for en time til at geare ned bagefter men ikke mere end det. Hvis du begynder at blive tung og træt i benene eller oplever øget stressrespons eller smerter, kan det være tegn på, at belastningen er for høj. Løb i kortere tid og lavere tempo næste gang. Spring evt. et træningspas eller to over. Efter hvileperioden kan træningen genoptages med nedsat træningsmængde.

Test dig selv

At ligge på sofaen og se fjernsyn i flere år er muligvis hyggeligt, men det er ikke en sund strategi hverken mentalt eller fysisk. Heller ikke hvis du er sygemeldt med stress. Professor Bente Klarlund beskriver i sin bog "Gå-bogen" et amerikansk forsøg fra 1966, hvor forskerne undersøgte hvad der sker, hvis man er fysisk inaktiv i en længere periode. Fem unge mænd blev lagt i sengen i tre uger, mens deres fysiske tilstand løbende blev overvåget. Efter tre uger var deres kondition faldet med en fjerdedel, og det tog efterfølgende seks måneder, før de genvandt konditionen til samme niveau.

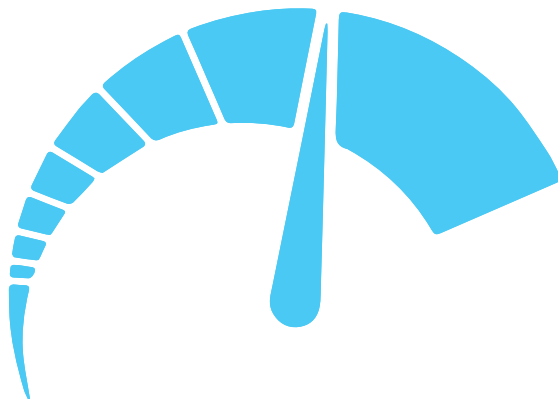
I et andet projekt, som Bente Klarlunds forskningscenter på Rigshospitalet selv stod for, undersøgte forskerne hvilke konsekvenser en inaktiv livsstil har på kroppen. Forsøget viste, at deltagerne på 14 dage mistede kondition, tabte muskelmasse og opbyggede fedt omkring organerne.

Resultaterne viste også, at de på den korte tid forsøget varede, nåede at udvikle forstadier til type2-diabetes. De udviste også psykiske symptomer i form af irritabilitet og blev dårligere til at koncentrere sig. Pointen er, at det ikke er en god strategi at lægge sig på sofaen.

Men hvad må du så lave? I princippet er det ligegyldigt, om du er sygemeldt. Det er også ligegyldigt, om du har været stresset i længere eller kortere tid. Det afgørende er din tilstand lige nu, fysisk og psykisk. Er du klar til træning eller er det bedre at vente lidt? Det kan være svært selv at afgøre. Her er nogle forslag.

Du kan også gå ind på Stressfar.dk og tage testen elektronisk. En stresset hjerne og en stresset krop er meget sårbar, så mit bedste råd er, at du hellere laver for lidt end for meget.

Se forslag på næste side.





Sådan kan du teste dig selv

Røde lamper: **Træning forbudt. Slap af.**

- Du er gået ned med stress for nylig/ du har svære stresssymptomer og har det rædselsfuldt.
- Du har ikke den mindste lyst til at træne men føler, at du skal.
- Du føler dig drænet for energi i hovedet og kroppen men søvn hjælper ikke.
- Du oplever kraftig forværring af dine stresssymptomer, f.eks. svedeture og influenzasymptomer, efter selv let fysisk aktivitet og motion.
- Du vågner ofte om natten med hjertebanken og svedeture.

Gule lamper: **Har du mange gule lamper, så hold dig til bevægelse og gåture. Har du enkelte gule lamper, så er let motion og træning okay.**

- Det er flere måneder siden, du gik ned med stress, men du har stadig lettere symptomer både fysisk og psykisk det meste af tiden.
- Du sveder, når du anstrenger din hjerne (skal løse en svær opgave).
- Du har en kort lunte og bliver nemt vred og opfarende.
- Du vågner ofte midt om natten og kan ikke falde i søvn igen.
- Du har aldrig trænet før/ har været inaktiv i længere tid.

Grønne lamper: **Du er klar til at træne men start blødt op.**

- Du har lyst til at træne.
- Du har kun stress-symptomer, når du udfordres.
- Det føles okay at få pulsen op – også bagefter, hvor du er dejligt afslappet. Du må gerne mærke en reaktion på træningen, f.eks. summen i kroppen dagen efter, men ikke slemt. Det er kun naturligt.
- Du har været fysisk aktiv under din sygemelding med gåture og bevægelse.
- Du kan for det meste koble af og slappe af, når du har fri.

Sådan laver du en træningsplan

En træningsplan er en plan for, hvordan du opbygger din træning. En plan er med til at sikre en stabil og god udvikling, så du undgår tilbagefald. Træningsplanen er ligesom en trappe, hvor du bygger et trin på ad gangen. Du skal ikke lave en plan før du føler dig klar til det.

I begyndelsen af en stresssygemelding er det vigtigt ikke at presse sig selv for meget med nye krav. Men når du er klar, så vil jeg anbefale dig at lave en plan. En plan kan omfatte alle mulige typer af træning. Det kan være løb, cykling, yoga, træning i fitnesscenter eller derhjemme.

Byg planen op over 8-12 uger, hvor du øger den ugentlige træningsmængde gradvist. En tommelfingerregel er, at du maksimalt må øge træningsmængden med 10 procent om ugen. Når du går i gang med at træne systematisk efter en plan, så er det vigtigste formål i begyndelsen altid tilvænning. Det gælder uanset om du er stress-sygemeldt eller ej. Formen kommer senere. Sener tager længere tid at opbygge end muskelvæv. Hvis du øger træningsmængden for hurtigt, kan senerne ikke følge med, og du risikerer en skade. Nervesystemet har også brug for gradvis optrapning af belastningen.

Hver træningssession kaldes et træningspas. Planlæg to-tre træningspas om ugen på faste dage. Hold mindst en dags pause imellem, så kroppen får tid til at restituere. Træn f.eks. tirsdag, torsdag og lørdag og gå en rolig tur de øvrige dage. Min erfaring er, at det er nemmere at overholde en plan, når dagen ligger fast.

Indholdet af planen afhænger naturligvis af, hvad du vil træne. Hvis det er løb, du vil træne, så tager de fleste løbere udgangspunkt i antal kilometer, når de laver deres plan. Som begynder er det dog bedre at bruge træningstiden som markør, altså det antal minutter du har planlagt at løbe. Senere, når du er i bedre form, kan du bruge kilometerantallet som mål.

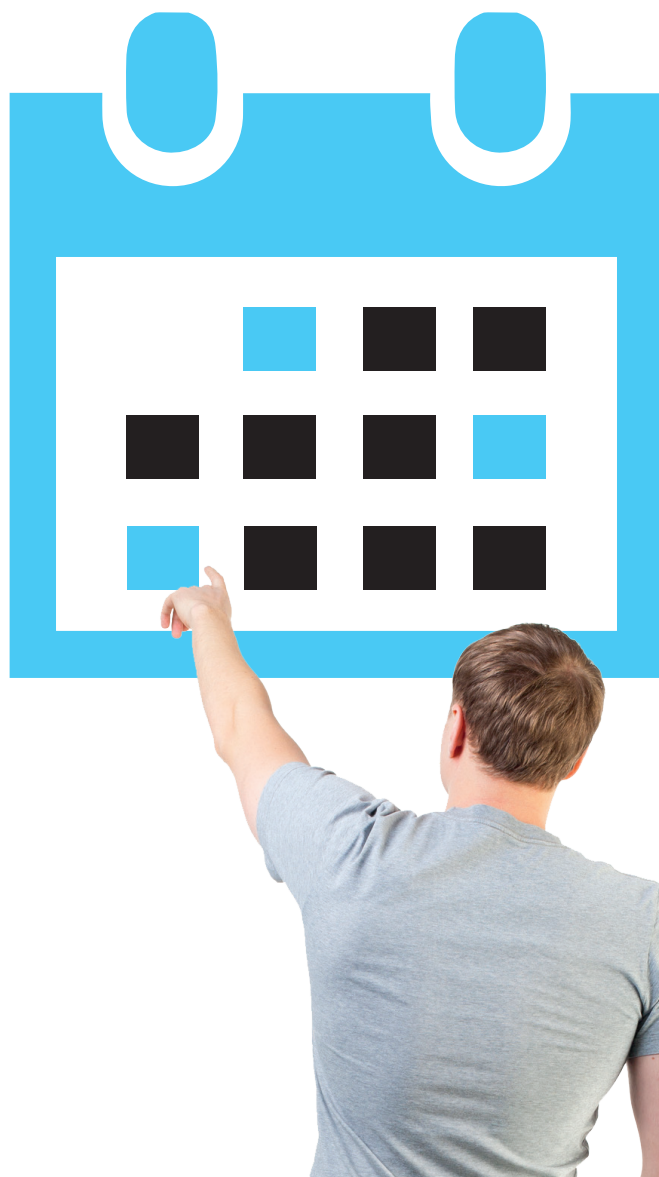
Som nybegynder bør du ikke løbe hurtigere, end at du kan føre en samtale undervejs. Bruger du pulsurb, bør pulsen ikke ligge meget højere end 70 procent af makspulsen.

En tommelfingerregel er kun at ændre et parameter ad gangen i din plan. Ved løb er de vigtigste parametre terrænets sværhedsgrad, fodtøj, antal træningspas om ugen, antal kilometer om ugen og træningens intensitet. Hvis du f.eks. øger antallet af kilometer fra uge 4-5 med 10 procent, så skal du ikke i samme uge løbe hurtigere end du plejer på dine ture.

Hvis du skifter terræn fra flad landevej til bakker, der er mere krævende, så sæt ikke samtidig distancen op. Hvis du køber nye løbesko, så løb skoene til før du ændrer på andet. Osv.

Hvis du laver styrke/udholdenhedstræning, handler parametrene om vægt, antal gentagelser, hastigheden du udfører øvelsen med, længden af pausen mellem sættene osv. Det betyder f.eks., at hvis du sætter vægten op, så lad være med også at sætte antallet af gentagelser op samtidig. Begynd med få øvelser, der involverer store muskelgrupper, 1-2 sæt, lav vægtbelastning og 12-15 gentagelser.

Nu er du klar til at være fysik aktiv. Husk at lytte til din krop, og gå forsigtigt frem. Få inspiration til træningsplaner, øvelser og meget andet i guiden "Træn klogt med stress - træningsprogrammer og øvelser der virker".



Kilder

LITTERATUR

Hjernestærk. Sådan styrker du din hjerne med motion og træning. Politikens Forlag 2016. Anders Hansen.

Gå-bogen. Professor Bente Klarlund Pedersen. Gyldendal. 2018.

Forstå stress – den gode, den onde og den skjulte. Læge dr. med. Jørgen Folkersen. Forlaget Mind-education. 2017.

Ildræt og træning. Danmarks idrætsforbund. 3. udgave. 1. oplag. 2006.

Pilates – øvelser til en stærk og smidig krop. Trevor Blount og Eleanor Mckenzie. Aschehoug Egmont. 2005.

Yoga mod stress. Anne Goncalves. Forlaget Karakter 2016.

Fysisk aktivitet – håndbog om forebyggelse og behandling. Sundhedsstyrelsen 2018.

STUDIER

Trained men show lower cortisol, heart rate and psychological responses to psychosocial stress compared with untrained men. Rimmelle U. et al. 2007.

Effects of a 12-week endurance training program on the physiological response to psychosocial stress in men: a randomized controlled trial. Klaperski, S. Heinrich, M. 2014.

COPEStress-projektet, Copenhagen stress treatment project: En undersøgelse af effekten af to stressbehandlingsprogrammer. Netterstrøm, B. 2012.

Norris R, Carroll D, Cochrane R. The effects of physical activity and exercise training on psychological stress and well-being in an adolescent population. 1992.

The effects of aerobic and anaerobic training on fitness, blood pressure and psychological stress and well-being. 1990. Norris R. Carroll D. Cochrane R.

Does a 20 week aerobic exercise training programme increase our capabilities to buffer real-life stressors? A randomized controlled trial using ambulatory assessment. 2015. Von Haaren B, Ottenbacher J, Muenz J m.f.

The level of physical activity affects adrenal and cardiovascular reactivity to psychosocial stress. 2008. U. Rimmelle. R. Seiler. M. Heinrichs et al.

Fysisk aktivitet – håndbog om forebyggelse og behandling. Sundhedsstyrelsen 2018.

Exercise training increases size of hippocampus and improves memory. Erickson KI, Voss MW, Prakash RS et al. 2011.

Modern postural yoga as a mental health promoting tool: A systematic review. Dominiques R.B. 2018.

Effects of yoga on stress management in healthy adults: A systematic review. 2011. Chong. C.S. et al.

The effects of pilates on mental health outcomes: A meta-analysis of controlled trials. Karl M. Fleming, Matthew P. Herring. 2018.



OM FORFATTEREN

Mit navn er Kim Selsø. Jeg er oprindeligt uddannet journalist men valgte i 2011 at skifte spor og uddanne mig til fysioterapeut. Jeg arbejdede som fysioterapeut i Herlev Kommune, da jeg i februar 2016 kollapsede med stress. Jeg var sygemeldt i 11 måneder.

Jeg arbejder stadig som fysioterapeut og bruger sideløbende med mit arbejde energi på Stressfar.dk, som jeg etablerede i 2017 efter min raskmelding. Ud over mine personlige erfaringer med stress har jeg fra min fag som fysioterapeut viden om krop, anatomi, fysiologi og fysisk aktivitet, som jeg gør brug af i min formidling om stress.

Jeg har praktisk erfaring med træning af mennesker med stress fra mit daglige arbejde hos Quick Care og læser derudover alt, hvad jeg kan komme i nærheden af om stress og mental sundhed i forskningsartikler og bøger.

“*Når du er alvorligt stresset igennem længere tid, mister du evnen til at se klart. Du suges ind i en malstrøm, hvor du løber rundt med tungen ud af halsen for at slukke den næste ildebrand. Og derefter den næste igen. Din hjerne drøner derudad med 120 kilometer i timen, og det smitter af på alt, hvad du gør.*”