



Hjälp kroppen att *må bra* och *ha kul* samtidigt!

FÖRDELAR MED TRÄNING!

- motverkar sjukdomar
- förbättrar humöret
- ökar energin
- främjar sömnen
- är kul
- kontrollerar vikten

Motion och fysisk aktivitet är ett utmärkt sätt att hjälpa kroppen att må bra och samtidigt ha kul. Sträva efter att ha minst 30 minuters fysisk aktivitet varje dag. Hur den fysiska träningen ska se ut varierar med ålder, symtom, personlighet och intresse.

- Fysisk träning är bra för alla CF- och PCD-patienter.
- Kom ihåg att kontrollera med din sjukgymnast innan du börjar ett nytt träningsprogram, speciellt om du inte har tränat på ett tag.
- Även om du väntar på transplantation eller är försämrad i din sjukdom är träning en viktig del av din behandling.

- Hitta din nivå på träningen ihop med din sjukgymnast.
- Bröstkorg rörlighet, muskelstyrka, uthållighet och stretching bör vara med i ditt träningsprogram.
- Vid reducerad lungfunktion eller i väntan på lungtransplantation bör träningen anpassas till din förmåga. Du kan köra intervallträning med paus, rörlighet och styrka i stora muskelgrupper. kanske underlättar det att träna med syrgas, fråga din sjukgymnast om råd.

På Stockholms CF-center pågår just nu en studie där sjukgymnaster undersöker effekten av Non Invasive Ventilation (NIV) under träning i jämförelse med att träna med syrgas. I studier gjorda på KOL-patienter har det visat sig att NIV-teknik minskat andningsarbetet, och förbättrat prestationen under träning. Resultatet från studien kommer att presenteras i ett senare nummer av CF-bladet. ■

