

# Transplanterade tränar för sin andra chans i livet

Jenny Björk går i mål på ett av Vikings "Transplant Games". Jenny transplanterades för 13 år sedan och är också ordförande i Viking. Foto: Privat.

Man har kanske längtat efter att kunna göra något speciellt när man varit sjuk: t.ex. en resa, orka leka med sina barn eller kanske påta i trädgården. Träningen efter transplantationen innebär en väg dit, säger sjukgymnast Inga-Lena Gunnesson på transplantationsenheten i Göteborg till CF-bladet. Inga-Lena ingår i ett team av sjukgymnaster som är specialiserade på återhämtning och träning efter transplantation.

## HUR GÖR NI FÖR ATT FÅ PATIENTERNA ATT KOMMA IGÅNG EFTER OPERATIONEN?

Patienten vårdas först på intensivvårdsavdelning, i någon dag upp till några veckor och sedan vidare på en vårdavdelning för transplanterade. Så fort den medicinska statusen tillåter kommer patienten upp och sitter i fåtölj, andningstränar och går omkring i rummet, säger Inga-Lena. Patienterna har varit ganska orörliga på grund av sin sjukdom, första fokus blir därför att träna upp styrka och rörlighet i kroppen - eftersom alla har dränage och operationssår som kan göra ont får smärtan styra takten. Till det har vi ett träningsrum på vårdavdelningen.

Tidigare gav sjukdomen ofta andnöd vid ansträngning: nu ska man vänja sig vid att

det går bra och är nyttigt att flåsa, och att man både kan och bör träna tills man blir flåsig.

## VARFÖR ÄR DET SÅ VIKTIGT ATT KOMMA IGÅNG DIREKT EFTER OPERATIONEN?

Kortisonet, som är en del av den medicinska behandlingen, har minskad muskelmassa som biverkan vilket är värst i början när dosen av kortison är hög, därför är det viktigt att komma igång så fort som möjligt. Det är också så att själva funktionen i de nya lungorna utvecklas under de tre första månaderna. Det är också bra att ha lite reservstyrka och extra uthållighet om man skulle få en komplikation. Generellt brukar det ta ett år innan man återhämtat det som sjukdomen brutit ner, berättar Inga-Lena.

## HUR TRAPPAR MAN SEDAN UPP TRÄNINGEN ÖVER TID?

Det bästa är om man kan trappa upp träningen med en sjukgymnast nära där man bor. Det är viktigt att anpassa träningen till den person man är och till hur svag man varit innan transplantationen, menar Inga-Lena. Det man önskar är att träningen hemma kommer igång så snart som möjligt med hjälp av en sjukgymnast t.ex. på en Rehab enhet. Här i Göteborg erbjuder vi träning på



Foto: Privat

Inga-Lena Gunnesson, sjukgymnast på transplantationsenheten i Göteborg.

sjukhuset tillsammans med andra transplanterade i upp till ett år eller att vi tar kontakt med och rapporterar till någon sjukgymnast på orten där patienten bor.

## VILKEN INFORMATION KRING TRÄNING GER NI ERA PATIENTER?

Det finns medicinska skäl till att träna på både kort och lång sikt när man är transplanterad. Medicinerna gör att man förlorar uthållighet och styrka, så man måste träna för att klara det vardagliga och för att inte få avstötning i onödan. Men det är främst viktigt att man tränar för att man tycker att det är roligt och för att man upptäcker nöjet i att behärska sin kropp.

Henrik Falkman transplanterades för lite mer ett år sedan, cykling har alltid varit hans sport.

Träningen ska vara allsidig, helst med både styrka, uthållighet, rörlighet och kondition d.v.s. vanliga principer för träning. Första månaderna rekommenderar vi att man är rädd om hälsena eftersom man sett en ökad risk för skador där, och kanske undvika snabba aktiviteter som badminton, innebandy och landhopp från båt. Även simbassäng bör undvikas på grund av risk för bakterier under det första året.

Vi vill också att patienterna ska lära sig hitta rutiner för sin träning så att den kan fortsätta att flyta på, på lång sikt. Träning bidrar också till att reglera blodsockerhalten och minskar därför risken för diabetes. Det är ju ganska vanligt att diabetes debuterar efter en transplantation vilket gör träningen än viktigare.

### VILKA TRÄNINGSFORMER ÄR LÄMPLIGA?

Alla som man tycker om! Och att man varierar sin träning och gör olika saker.

Styrketräning är bra, särskilt i början, för att bygga upp en bas för att klara vardagssysslorna och för att orka annan träning. Att styrketräning kompenserar för det som kortisonet bryter ner finns det studier på, berättar Inga-Lena. Det är bra att bygga upp musklerna i bålen för att få bra ergonomi och för att få ett stabilt stöd för ryggen, eftersom benskörhet är en annan komplikation till kortisonmedicinering. Övningar som är bra för bålen är: situps, plankan, ryggböjningar m.m.

### KAN MAN TRÄNA FÖR MYCKET?

De flesta tränar inte för mycket, men träningen bör trappas upp gradvis. Den som tränat före transplantationen har fördel av att ha bra vanor och starkare muskelfästen, men man bör nog vara beredd på att det krävs tålamod för att komma tillbaka.

**Alla ska träna för sin egen skull, för att må bra och för att ge sig själv den andra chans som transplantationen faktiskt är, avslutar Inga-Lena. ■**



Foto: Privat