

Å trene med smerter

Smerter er ofte en begrensende faktor, som holder oss tilbake. Vi blir redde for å bevege oss og søker sofaen eller sengen for ikke å «trigge» smertene eller gjøre dem «verre».

Kun 20 prosent av den norske befolkning oppfyller myndighetenes anbefaling om minst 30 minutter moderat fysisk aktivitet hver dag (Johansen 2013). Kan dette ha en sammenheng med at om lag 30 prosent av den norske, voksne befolkning lever med kroniske smerter? (Folkehelseinstituttet 2015).

Forskning viser at det ikke er farlig å trene med smerter. Tvert i mot kan tilpasset trening over tid være med på å redusere smertene dine. Men hva med intensiteten? Hvordan vet jeg hva som er bra for meg? En tommelfinger regel kan være at smertene skal ha gått tilbake til utgangspunktet, eller ikke ha forverret seg, innen et døgn. Dette innebærer at dersom smertene dine blir verre i lang tid etter treningsøkten, bør du vurdere å trene litt roligere eller vente litt lengre før du gjennomfører neste økt. Dersom smertenivået raskt er tilbake til utgangspunktet, kan man fint gjennomføre en tilsvarende trening ganske snart (Magnusson et al. 2015).



Så hvis du er en av mange som er inaktive pga. smerter, spør deg selv: Har det hjulpet å holde seg i ro så langt?

Bevegelse er ikke farlig. Start i det små, bygg deg opp gradvis og reguler intensiteten ved å være bevisst på, og følge med på svingninger i smertene og endringer i aktivitetsnivå. Slik kan smertene holdes på et akseptabelt nivå og ikke gå utover livskvaliteten.

Kilder:

Folkehelseinstituttet 2015. Kroniske smerter- Faktaark med helsestatistikk.
<http://www.fhi.no/tema/smerter/kronisk-smerte>

Johanssen A.B. 2013. Typisk norsk å sitte stille.
<http://www.nih.no/>

Magnusson K., Østerås N. og Dagfinrud H. 2015. Når trening gjør vondt- bør jeg fortsette?
<http://fysio.no/>



- *Evjeklinikkens fagteam*