



# HELT SJUKT!

Ofta när jag samtalar med patienter om sjukdom och sjukdomsförebyggande råder det ingen tveksamhet från deras sida om att fysisk aktivitet är bra för hälsan. Lika rörande eniga som dom är för att fysisk aktivitet är bra – lika övertygade är de att träning vid sjukdom är livsfarligt.

Jag har träffat många patienter som helt seriöst förklarar att dom ej kunnat träna sedan de blev förkylda för ett drygt halvår sedan (eller mer). Patienter som ivrigt väntar på att dom skall bli tillräckligt bra i sin stukade fotled så att de kan börja träna upp styrka och rörlighet i den. Patienter som ett halvår efter ett benbrott eller muskelbristning fortfarande tålmodigt inväntar den dag då de blir tillräckligt bra för att våga börja träna igen. Den långa väntan på att bli tillräckligt bra för att börja träna igen brukar resultera i fetma, dålig kondis, muskelsvaghet och ledvärk vilket i sin tur gör att personen i fråga ytterligare skjuter upp sitt beslut om att börja träna för nu tar det emot mer än någonsin! När man sent om sider tycker sig bli tillräckligt bra har man så dåligt samvete för det långa uppehållet att träning blir för hård och för långvarig – de skadar sig och är nu åter på ruta ett (sjuk rutan).

Visst har det förekommit att människor blir allvarligt sjuka när de tränar hårt vid infektionssjukdom eller skada men det tillhör undantagen och kan enkelt förebyggas.

Det är helt enkelt så att aktivitetsbristen förhindrar läkning och ökar skade- och sjukdomsrisker

## NÄR SKALL MAN DÅ INTE TRÄNA?

En pågående infektionssjukdom med feber, kroppsvärk och halsont – träna inte! Ingen feber eller kroppsvärk men halsont – undvik konditionsträning men rör på dig och när du börjar känna dig bättre lägg till lätt styrketräning så går tillfrisknandet

fortare. När krafterna börjar komma åter lägg till konditionsträning i sakta upptrapande dos och intensitet.

Ingen feber, kroppsvärk eller halsont men lite allmänt rosslig – träna lättare konditions och styrketräning. Om du är helt inaktiv har du så dålig cirkulation att kroppens vita blodkroppar – som sköter bekämpningen av bakterier, virus, svampar och parasiter – inte kommer åt att göra sitt jobb.

Nystukad fot, nybruten handled, färsk muskelbristning – vila skadad kroppsdel men försök att aktivera resten av kroppen. Så fort läkningsprocessen är igång 3–8 veckor så skall du utan belastning aktivera även den skadade kroppsdelens med lätta belastningar, successivt ökande rörelseomfång och högt antal repetitioner. Vartefter läkningen fortgår ökas belastningen och antal repetitioner minskar. Utan aktivitet får inte de skadade kroppsdelarna adekvat cirkulation och därför inte varken livsviktig syrgas och näring varför läkningen uteblir eller försämras. Prognosen för överlevnad och läkning vid ett större trauma, svår infektionssjukdom eller cancer är starkt kopplad till ditt fysiska status.

Om du förstår det ovan skrivna så blir det självklart att om man vill bli och förbli frisk så är fysisk aktivitet en väsentlig del av ekvationen – tillämpad med förstånd!

För sjuk för att inte träna!

Carpe diem

## Björn Alber

Leg läkare,  
spec idrottsmedicin  
& träningsfysiolog  
[www.genesishealth.se](http://www.genesishealth.se)

