

**UTGITT AV NORGES
PARKINSONFORBUND**



**TRENING FOR FOLK
MED PARKINSON**



***Bli
inspirert
fra A _ Å***



***Trening er
godt for helse***

***– UANSETT HVILKET
UTGANGSPUNKT DU HAR!***

- rene parkinsonfrelsa

Du finner mer informasjon om trening,
treningsformer, øvelser og treningstilbud på:

 www.parkinson.no/trening

Trening er ikke
meningen med livet
– men det gir mening
å trene. Dette gjelder
ikke minst for oss som
har parkinson. Det
geniale er:

***Trening påvirker
kroppen og hjernen,
slik at symptomene
oppleves svakere
og du holder deg
piggere.***

Målet med dette heftet
er å inspirere til trening,
ved å vise frem noen
av de mange mulig-
hetene som finnes.
Du får ingen ferdige
program du må følge,
ingen formaninger,
bare gode råd og

tips, samt skråblikk
og perspektiver på
trening, livet og det
som verre er.

Så gå i gang eller
fortsett der du slapp
– du kan til og med
risikere å like det!

A *Alle kan trene*

Vi som har parkinson er like forskjellige som folk flest – ikke minst når det gjelder hvordan sykdommen påvirker oss. Men vi har én ting til felles: Vi kan møte sykdommen bedre ved å trene.

Alle kan trene. Ikke likt. Ikke like lenge. Ikke på samme sted. Og i hvert fall ikke samtidig. 8000 i samme treningsøkt – det hadde blitt trangt! Men alle kan, på sin måte, og alle vil ha nytte av det.

De færreste av oss skal bli verdensmestere (de få dét gjelder, leser et annet hefte). Alle vi andre er på jakt etter noen av disse positive treningseffektene:



B Bare trening er trening

**JA, DET KREVER LITT INNSATS, MEN
DET MÅ TIL FOR Å FÅ BELØNNING:
EN BEDRE PARKINSONHVERDAG.**

Det er forskjell på mosjon og trening. Ikke et vondt ord om å slå gresset eller gå tur. Mosjon er bra og gir god helseeffekt. Men parkinsontrening krever litt mer enn mosjon: Det innebærer at du må trene med intensitet og øve spesifikt og bevisst på bestemte ting.

FORSKJELLEN PÅ EN SPASERTUR OG EN TRENINGSTUR	SPASERTUR	TRENINGSTUR
Du rusler i vei slik du pleier	X	
Du går raskere og med større skritt enn du pleier		X
Du har hvilepuls og merker ikke at du puster	X	
Du kjenner hjertet slå, pusten gå og at du blir varmere		X
Du holder deg i aktivitet	X	X
Du får treningseffekt		X
Du får frisk luft	X	X
Du kan møte noen eller noe uventet kan skje	X	X

B ***Boksing***

***SLÅ ET
SLAG FOR
HELSE!***

Boksing blir stadig mer populært for parkinsonister – fordi det passer som hånd i hanske [sic]. Boksing kombinerer høy intensitet med ting som er spesielt nyttige og riktige ved parkinson: koordinerte bevegelser, store utslag, hurtighet og styrke.

Tilrettelagt boksetrening for personer med parkinson gjøres uten slag mot hodet. I tillegg blir du del av et hyggelig treningsfelleskap, delt inn i partier med folk som er på samme nivå.

***NB: PASSER
OGSÅ FOR
PASIFISTER***

C ***Cirka sånn***

Slik trener du best

All trening er bedre enn ingen trening. Så lenge du trener, er det ingen grunn til å ha dårlig samvittighet. [Dårlig samvittighet er en dårlig idé uansett, men det er en annen sak]. Når det er sagt, er det også slik at forskjellige treningsformer gir ulik effekt. Og slik det nesten alltid er, er det ingen enkelt ting som gjør susen, men en kombinasjon av mange. Alt henger sammen med alt. Men følger du prinsippene under, kommer du langt.

1: Tren intensivt

Få pulsen opp og svetten til å piple. Dette for å vedlikeholde lungefunksjon, stemme, pust og svelging.

2: Tren antiparkinson

Gjør det motsatte av hva sykdommen gjør med kroppen din, for eksempel: Store bevegelser, koordinasjon, trening av holdningsmuskulatur, strekking og tøying, finmotorisk finger-trening og hjernetrim.

3: Tren regelmessig

Tren så ofte og så jevnt som du får til – uten at du går lei. Hvile er også viktig!



EKSEMPEL PÅ SNURRIG, UTRADISJONELL TRENING. HER GJELDER DET Å HA FINGRENE OG HODET MED SEG OG HOLDE ALLE BASSENE SNURRENDE.

D Diagonalgang er normalgang

Diagonalgang er det naturlige gang-mønsteret. Å trene på diagonalgang er å trene antiparkinson. Så lenge du mestrer diagonalgangen har du overtaket.

Dessuten tar det seg mye bedre ut. Passgang – eller å gå rundt med hengende armer – har aldri gjort noe godt for imaget til noen.

Så sleng deg på, sleng med armene, og gå diagonalt når du går.

Tips:

Bruk staver – eller gå på ski hvis du kan!
Eller legg deg ned på alle fire og krabb som et barn!

***Diagonalgang: Å bevege
motsatt arm og bein samtidig,
med god sving på armene.***

***DET KAN ALDRI
GÅ SÅ GALT
AT DET IKKE GÅR
BEDRE DIAGONALT***



E Ene-trening med mening

***ENE OG ALENE
ER VI ALLE
SAMMEN***

Å ha parkinson kan være en ensom ting. Å trene alene kan forsterke den følelsen. De fleste er nok enige i at det å trene sammen med noen jevnt over er morsommere enn å holde på for seg selv.

Men ikke alle kan eller vil trene sammen med andre. Kanskje fordi det ikke finnes noen andre å trene med i rimelig nærhet, verken parkinsonister eller andre, eller fordi man ikke får det til – av en eller annen grunn.

Så hva gjør man da? Det er det bare du som bestemmer. Slik er det for oss mennesker – vi eier våre egne utfordringer og må selv ta ansvaret. Og kanskje finnes det løsninger du ennå ikke har tenkt på?



Du finner filmer om egentrening, treningsdagbok og mer om egentrening på parkinson.no/trening

F ***Fall står for fall***

Økt risiko for å falle er noe som følger parkinson og alder. Men vi vil ikke gjøre knefall for parkinson! God balanse forebygger fall, og balansen kan forbedres og holdes ved like gjennom trening.

Tenk stort! Gjør store bevegelser! Ta store skritt! Blir bevegelsene for små, faller du lettere.

Stå på ett ben mens du gjør noe annet, balanser langs en strek i gulvet – balansetrening kan du gjøre hver dag på tusen måter.

Du kan til og med trene på å falle!



***UNNGÅ Å BLI ET TALL
I STATISTIKKEN OVER FALL
DU HAR EN GOD SJANSE
OM DU TRENER BALANSE***

***G** Gladere med trening*

Du kan risikere at det skjer noe med deg hvis du begynner eller fortsetter å trene. Gode hormoner frigjøres og gjør deg gladere. Du blir i bedre form og treningen blir enda mer gøy og givende, du frigjør flere positive hormoner, kommer inn i en positiv sirkel. Du føler deg sterkere, flottere og finere, du er på toppen av verden, du flyr av gårde, blir stadig yngre, bekymringsløs, fylt av positiv energi, ønsker livet velkommen, livet er herlig, fantastisk... Nåvel, der lot vi visst gleden løpe litt løpsk. Men det er kanskje ikke så langt unna sannheten likevel...



***TREN, TREN, TREN
OG VÆR GLAD!
TREN MED DEN
KROPPEN DU HAR!***

H Hverdags- trening

Det er ikke nødvendig å trene hver dag, men det er smart å gjøre trening til en del av hverdagen.

Du trenger ikke et omfattende program på et treningssenter for å trene godt. Stuegulvet duger, og hverdagen byr på mange muligheter til å trene og øve seg på det som er utfordrende. Fokuser gjerne på balanse og øv deg på oppgaver som er viktige og som du gjør ofte. Fortsett med å gjøre det du ellers ville gjort – hogge ved, måke snø, brodere, gjøre hagearbeid...

Ikke vær for streng med deg selv – verken hjemmet ditt eller butikken er et treningssenter.



**IKKE VISSTE
JEG AT ALLE
TRENINGSØKTENE
SOM KOM OG GIKK
VAR SELVE LIVET**

I Interaktiv trening



***DET ER ALDRI
SÅ DIGITALT
AT DET IKKE ER
GODT FOR NOE***

Vi lever i en digital verden. Det finnes et utall app'er, instruksjonsvideoer og andre digitale ressurser som kan gjøre treningen riktigere, mer variert, spennende og givende. Med internett som hjelpemiddel kan du også trene sammen med andre, for eksempel mot et felles mål. Du kan lage ditt eget treningsprogram, og kanskje konkurrere med deg selv.

Ikke særlig digital, sier du? Der er vi mange i samme båt. Men kanskje du kan bli litt mer digital, hvis du finner noe du liker eller har nytte av? Det er ikke så dumt, men heller ikke noen nødvendighet. For husk: En app kan hjelpe deg på mange måter, men den kan ikke trene for deg!

J

JA!

**SI JA HELLER ENN NEI
SNART ER DU PÅ VEI**

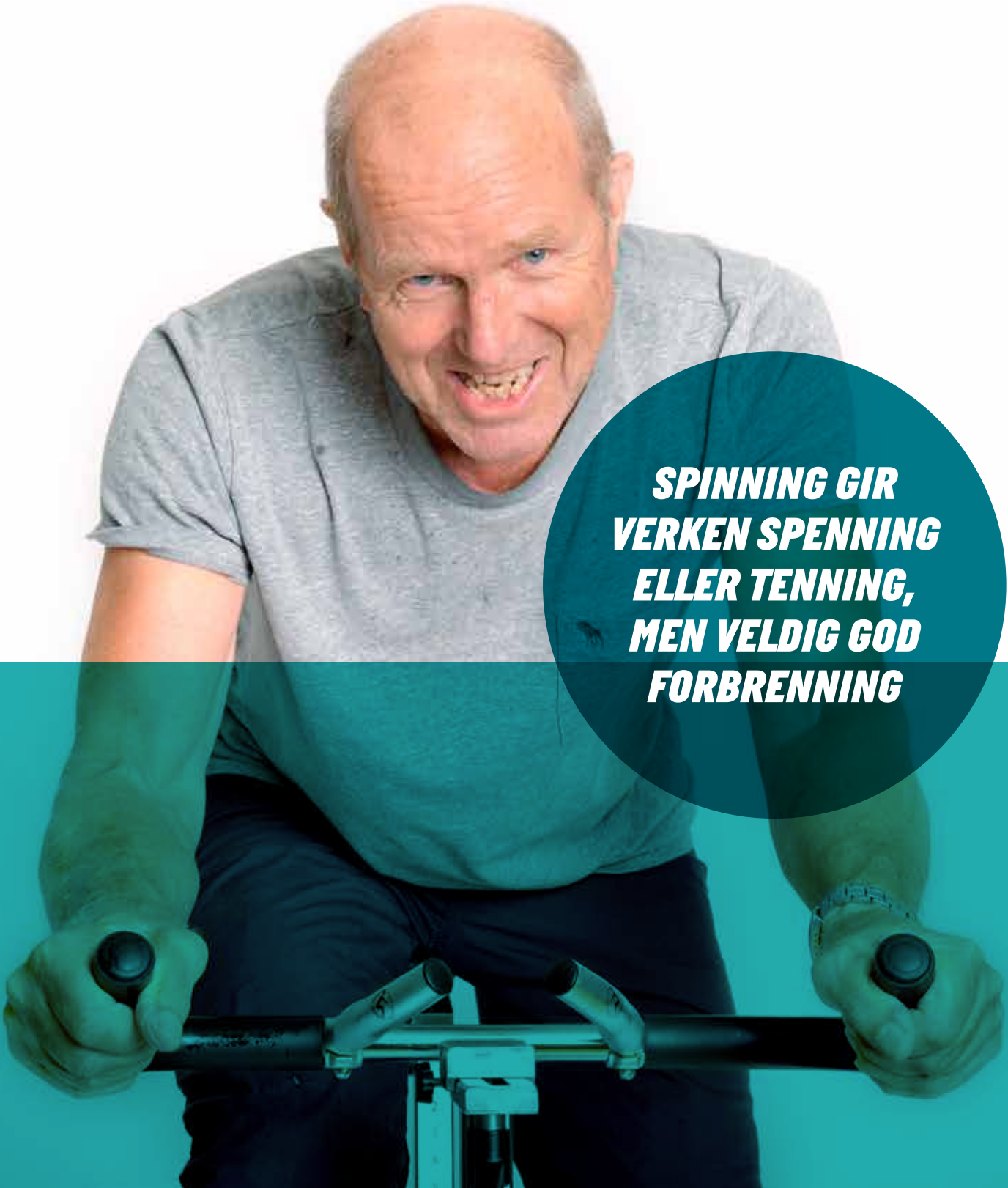


K Kondisjon

Du kan ikke løpe fra parkinson,
men det skader ikke å prøve.
God kondisjon vil du uansett ha
stor glede av.

Kondisjonstrening – eller aerob trening – er trening
som gjør deg andpusten og gir høyere puls.
Dette vedlikeholder lungefunksjonen og øker
utholdenheten – noe som gjør hverdagens små
og store oppgaver enklere å gjennomføre.

God lungefunksjon er også bra for stemmen
og for svelgefunksjonen.



***SPINNING GIR
VERKEN SPENNING
ELLER TENNING,
MEN VELDIG GOD
FORBRENNING***

L Skru opp lyden og få igjen stemmen!

**HÆ? HAR DU IKKE HØRT
AT DET ER NOE SOM IKKE
STEMMER MED STEMMEN?**

Har du parkinson, er faren stor for at du snakker lavere enn du tror. Mister du stemmen, mister du mye av deg selv.

Stemmen trenger trening!

Synger du? Fortsett med det! Leser du høyt for barn, barnebarn eller andre? Fortsett med det! Roper du i skogen uten å få svar? Fortsett med det – ropet er viktigere enn svaret!

Gå til logoped! Logopeden er ekspert på stemmetrening og kan hjelpe deg med å finne både deg og stemmen igjen. Det fungerer – virkelig!

M ***Motivasjon***

Tenk positivt

Det vi går rundt og tenker på, forsterker vi. Derfor gjelder det å tenke mest på det som er positivt, og minst mulig på det som skaper frustrasjon.

Del opp store hårete mål i mindre biter

Feire suksess når du når nære, kortsiktige mål!

Vær raus med deg selv og skryt av andre

Da får du kanskje godord tilbake. Hva er mer motiverende enn positive meldinger fra andre?

Begynn å trene – uansett

Det er ikke alltid motivasjonen kommer før du begynner å trene. Men fremgang motiverer. Derfor er det av og til best å bare begynne, og se om motivasjonen stiger sammen med formen! Dessuten: Du angrer mer på det du ikke har gjort, enn det du har gjort. Den gode følelsen du får etterpå er virkelig god – kan anbefales!



**Når lysten er laber
formen sjaber
og figuren makaber**

**Når porten er vid, men døra trang
og det er altfor lenge siden forrige gang**

**Og du har prøvd alt, inkludert lovsang
lokkemidler, bønner og tvang...**

**Da føles terskelen så høy
anstrengelsen så drøy
og alt så lite gøy...
...at det umulig kan være meningen
at du skal på den treningen?**

[Jo, det er lov å være umotivert en gang i blant.
Glem dårlig samvittighet. Hva er det verste som kan
skje, egentlig? I det lange treningsløpet spiller én trening
ingen rolle.]

N_ Nevrologi

Det forskes stadig mer på sammenhengen mellom trening og parkinson. Forskningen kan ikke slå fast akkurat hva som skjer i hjernen eller dokumentere at trening påvirker utvikling av selve sykdommen.

Forsøk med mus viser imidlertid sammenheng mellom trening og positive nevrologiske endringer i hjernen. Hver dag over hele verden erfarer også tusenvis av personer med parkinson at trening er bra.

Mens vi venter på enda flere forskningsresultater, er det altså ingen grunn til å utsette treningen.



***DET SKJER NOE I TOPPEN
INGEN VET AKKURAT HVA
MEN ALLE KJENNER PÅ KROPPEN
AT TRENING ER BRA***

0 On/Off

Mange av oss har håndfast erfaring med fenomenet på/av.

Det ligger noe dypt menneskelig i denne vekslingen mellom på/av, enten/eller, svart/hvitt, yin/yang.

Slik er det. Det er fornuftig å ta hensyn til det. Du trener best når du er «on». Men det er ikke farlig å trene når du er «off» – det gir bare mindre effekt.

Kontinuitet i treningen er bra. Tren heller «off» enn ikke i det hele tatt – hvis du har lyst og får det til.

***PÅ =
TING FUNKER***

***AV =
TING FUNKER IKKE
I DET HELE TATT***



***TRENING ER
BEST «ON»
– DET ER BARE
SÅNN***

P Parkinson-trening

***BARE DE SYKT TALENTFULLE
ER NATURLIG BEST PÅ NOE.
VI SOM BARE ER TALENT-
FULLE OG SYKE, BLIR BEDRE
BARE PÅ DET VI TRENER PÅ.***

Du blir bedre på det du trener på, og det du ikke bruker, forsvinner over tid.

- Er du langsom – tren eksplosivt og hurtig.
- Er du stiv i rygg og ledd – tren bevegelse.
- Er du svak – tren styrke.
- Har du lut holdning - tøy muskler på framsiden og styrk de på baksiden.
- Har du dårlig utholdenhet – gjør trening som utfordrer lunge og sirkulasjonssystem.
- Er du overbevegelig – tren stabilitet og avspenning.

***HVA?! HAR DU
IKKE VÆRT PÅ
REHABILITERINGS-
OPPHOLD?***

I så fall har du gått glipp av noe bra: personlig veiledning fra dyktige fagfolk som hjelper akkurat deg med å finne den beste kombinasjonen av treningsformer. Det gjør det lettere å komme inn i et godt mønster og følge opp treningen etterpå. Snakk med legen din om dette!

Det finnes en rekke treningsmetoder som er spesielt tilpasset parkinsons mange utfordringer, og som går ut på å gjøre det motsatte av hva sykdommen gjør med kroppen.



Du finner informasjon om parkinsonspesifikke treningsformer på parkinson.no/trening

Q ***Quo Vadis***

Vi fødes, vi vokser, eldes, forfaller og dør. Slik er det for alle – parkinson eller ikke. Trening er en av mulighetene vi har til å berike den delen av livet der vi har parkinson med oss i bagasjen.



R Rytme, la la la...

Musikk er en fantastisk del av livet. Musikk gir stimulans på mange nivåer, pirrer sansene og skaper stemning. Vi er alle musiske mennesker. For mange av oss er musikk vår viktigste ledsager under treningen.

Musikk har dessuten en spesielt viktig egenskap i forbindelse med parkinson: Den har rytme!

Når ting stanser opp, kan du få dem i gang igjen ved hjelp av rytme. Derfor er dans og andre rytmiske koordinasjonsøvelser verdifull trening.





S *Spesifikk spising*

Mat er et kapittel for seg og fortjener omtale. Fordi riktig mat er viktig for folk med parkinson. Og fordi man kan trene på å spise riktig.

Her er en liten smaksprøve av et kulinarisk/ernærisk treningsprogram:

Spis mat som smaker
gjørne noen kaker
Nyt og ta deg tid
selv om det er litt sukker i
Grønnsaker er mat som varmer
gode bakterier i glade tarmer
Smør hjernen med riktig type fett
med flerumettet olje blir du ikke klin kokos så lett
Unn deg litt kjøtt
hvitt og vilt og rødt
Og til dessert
frukt og bær

Å spise god mat er ikke en forbrytelse
Mat skal både gi næring og være en nytelse!

T__Ti ***treningstips***



- 1.** Tren – og hvil
- 2.** Tren så ofte du kan og orker
- 3.** Tren – men ikke så mye at du blir lei
- 4.** Tren variert
- 5.** Tren i hverdagen
- 6.** Tren regelmessig
- 7.** Tren kondisjon
- 8.** Tren spesifikt antiparkinson
- 9.** Tren sammen med andre
- 10.** Tren og vær glad!

U ***Utendørs***



**DU KAN TRENE UTE.
FÅ DEG LITT FRISK LUFT
TA MED DEG INN LITT UTEDUFT**

ELLER DU KAN TRENE INNE

**MEN ALLE EKSPERTER MENER
AT DET VIKTIGSTE ER AT DU
TRENER.**

Mange med parkinson synes det er enklere å bevege seg i kupert terreng enn på flatt gulv. Utendørstrening kan være

en del av hverdagstreningen, eller du kan bruke parken eller skogen som treningsbane.

- Bruk beina og få luft i lungene
- Bruk trær, benker, steiner og alt du ser rundt deg til varierte treningsapparater
- Bruk kroppen som vekt



V Velg og vrak Du er sjefen!

**DET ER DIN TRENING,
DIN KROPP OG DITT LIV!**

**PARKINSONGÅTEN HAR
IKKE FUNNET SITT SVAR**

**MEN AV ALT SOM IKKE KAN
KURERE, ER TRENING NOE
AV DET BESTE VI HAR**

Finn treningen som passer deg
– som gir glede, inspirasjon og effekt.
Gjør mer av det du liker og mindre av
det du ikke liker. Prøv noe nytt som
virker spennende!

W *Wirkola, Bjørn, skihopper,
golfspiller og parkinsonist*

**«MED REGELMESSIG
TRENING HOLDER
DU STILEN LENGER.
STÅ PÅ!»
HILSEN BJØRN**



X ***x-faktor***

X-faktoren kan endre livet ditt!

Det er noe magisk med trening. Blant alt som er bra, er noe bedre enn alt annet. Hva er din magiske X-faktor? Hva er det med treningen som gir deg tenning og treningsglede?

- ☐ Den gode, slitne følelsen etter gjennomført trening
- ☐ Musikken og rytmen gjør meg yr
- ☐ Jeg gjenfinner min indre atlet
- ☐ Tøffe joggesko
- ☐ Givende treningsfellesskap
- ☐ Tettsittende aerobicsklær

Tar du sjansen på å la være?



YZ ***Yoga og Zen og sånt***

Kan du hvile deg sprek?

Trene på å slappe av? Ja, fordi det er forskjell på avspenning og avkobling. Avspenning er bevisst hvile. Det gir fysisk og mental hvile på et dypere nivå enn en strekk på sofaen.

Yoga, medisisk yoga, Zen-meditasjon, Tai Chi, Qi-gong, Mindfulness og en rekke andre teknikker har avspenning som en viktig komponent, men er også mye mer. De strekker ledd, gjør deg mykere, sterkere og mer avbalansert.

Eller legg deg ganske enkelt ned på gulvet og pust! Bli bevisst hvordan pusten bringer oksygen og liv inn, og frakter ut det som skal ut. Synk inn i roen...



***SLENG DEG PÅ SOFAEN,
KALL DET RESTITUSJON
DA BLIR DET PLUTSELIG EN
SPORTSPRESTASJON***





ÆØÅ

**ALT HAR EN ENDE.
I MELLOMTIDEN KAN
ALT HENDE.
TREN OG VÆR GLAD
HA DET BRA!**

***DU FINNER MER INFORMASJON OM
TRENING, TRENINGSFORMER, ØVELSER
OG TRENINGSTILBUD PÅ:***



WWW.PARKINSON.NO/TRENING

Konsept, tekst og design: Creuna

Tekst: Olav Nausthaug

Foto: Anders M. Leines

Foto Bjørn Wirkola: Dextra Photo, Paul A. Røsta

Øvrige foto: Shutterstock og Unsplash [Kevin Norgaard, Loic Furhoff, dingzeyu-li og Markus Spiske]

Prosjektgruppe: Rune Vetthe (leder), Silvia Bedini,
Johannes Edvin Haug, Nina Dannevig, Dag Birkrem

Takk for faglig assistanse og gode råd: Michalea D.
Gjerstad, Krisztina K. Johansen, Per Ola Wold-Olsen
og Annette Vistven med kollegaer, Linda Rennie,
Audun Myskja, Aleksander Hagen Erga, Anne-Guro
Zahl og Asta Bye.

Takk til alle fotomodeller – ingen nevnt, ingen glemt.

Tekstforfatter, fotograf, deltakerne i prosjektgruppen
og alle fotomodeller har selv parkinson. De fleste
modellene er rekruttert fra treningsgruppene Oslo
Park & Idrett og Bolla BigSpin Asker og Bærum. Takk
til Unicare Fram for utlån av lokaler til fotoopptak.

Opplag: 2.000
Trykk: RK Grafisk

November 2018