

17. Skal du følge din træningsplan, når du har smerter?

Emma, 45, havde fulgt sin træningsplan for skuldersmerter i flere måneder. Først var hun stolt af sin disciplin. Hver morgen før arbejde rullede hun sin måtte ud, lavede sine strækøvelser og afkrydsede hver øvelse nøjagtigt som foreskrevet. Hun kunne lide følelsen af kontrol; af at "gøre det rigtigt".

Men med tiden blev det kompliceret. Nogle morgener gjorde hendes skulder mere ondt end normalt. Hun tøvede med at gå i gang, usikker på om hun skulle presse sig igennem eller springe træningen over. *"Hvis jeg ikke kan gøre alt perfekt," tænkte hun, "så er det meningsløst."*

Den tanke blev stærkere. På dage, hvor smerten blussede op, undgik hun helt at lave øvelserne og lovede sig selv, at hun ville starte forfra næste dag. Så blev næste dag til næste uge. Hver gang hun sprang en session over, følte hun sig skyldig, som om al hendes tidligere indsats var spildt. *"Enten følger jeg planen nøjagtigt," sagde hun til sig selv, "eller også kan jeg lige så godt lade være."*

Selve smerten var ikke blevet meget værre, men hendes stress over at gøre tingene "rigtigt" var. Hun brugte mere tid på at bekymre sig om planens regler end på at lytte til sin krop. Når venner spurgte, hvordan programmet gik, smilede hun høfligt og sagde: *"Jeg starter snart igen."*

Hver gang hun så sin ubrugte træningsmåde i hjørnet, spekulerede hun på, om der var en mellemvej; noget mellem perfektion og at give helt op.

Skal du følge din træningsplan, når du har smerter?



Færdigheder, du kan opbygge ved at se videoen:

- Forståelse for, at det ikke behøver at være "alt eller intet" at følge en træningsplan (anvend domæne).
- Lære at håndtere dage, hvor smerter eller træthed gør det svært at følge planen nøjagtigt.
- At erkende, at konsistens, fleksibilitet og selvmedfølelse hjælper mere end stive rutiner.
- Føle dig mere selvsikker i at tilpasse dine aktiviteter til din situation uden skyldfølelse.

YouTube link: <https://youtu.be/vopfwoC080zY>

17.1. Hvorfor hjælper det at være fleksibel i dine aktiviteter?

1. **Det holder dig i gang:** At forsøge at lave præcis den samme øvelse på en dårlig dag som på en god dag fører ofte til opblussen af smerte. Når det sker, er det nemt at miste modet og helt stoppe med at træne. At være fleksibel betyder, at du kan tilpasse, gøre lidt mindre eller ændre det, du gør, så du bliver ved med at bevæge dig og ikke giver op.
2. **Du lærer, hvad der virker for din krop:** Din smerte kan ændre sig dag for dag. En fleksibel plan lærer dig at lytte til din krop og tilpasse dig. Dette hjælper dig med at finde ud af, hvad du trygt kan gøre på forskellige dage, hvilket opbygger din selvtillid og giver dig mere kontrol over dine smerter.
3. **Stop med at tænke "alt eller intet":** Det er almindeligt at tænke, at hvis man ikke kan træne fuldt ud, så er det ikke værd at gøre noget. Men ved smerter er lidt bevægelse altid bedre end ingen bevægelse. En fleksibel plan hjælper dig med at undgå "alt eller intet"-fælden. Selv en kort gåtur eller blide strækøvelser på en hård dag holder dig i gang.
4. **Det reducerer frygt og bekymring:** Hvis du er bange for, at bevægelse gør smerterne værre, er det naturligt, at du undgår det. At vide, at du kan tilpasse din aktivitet efter, hvordan du har det, hjælper med at mindske bekymring. Du lærer, at bevægelse er trygt, og at du kan kontrollere, hvor meget du gør, selv når du har smerter.



17.2. Hvordan kan man være fleksibel med sin træningsplan?

1. **Lyt til din krop – den er din bedste guide:** I stedet for en fast mængde tid eller gentagelser, tænk over, hvordan din krop føles. Hvis dine smerter er højere, så gør måske mindre. Hvis du har en god dag, kan du gøre lidt mere.
2. **"Pacing" er nøglen:** Det betyder at balancere aktivitet med hvile. Pres ikke dig selv igennem smerterne, til du ikke kan mere. Fordel i stedet dine aktiviteter ud over dagen eller ugen, og tag korte pauser, før smerterne tager til.
3. **Regelmæssighed frem for intensitet:** At gøre noget regelmæssigt, som en kort gåtur hver dag, er langt mere effektivt til langvarig smertehåndtering end at presse hårdt på indimellem og derefter holde ugers pause på grund af smerteopblussen.
4. **Tilpas - Stop ikke:** Hvis din træningsplan siger, at du skal gå i 30 minutter, men du har en dårlig dag, så prøv 10 minutter, let udstrækning, eller fokusér bare på dyb vejrtrækning. Målet er at forblive så aktiv, som dine smerter tillader.
5. **Kommunikér med dit sundhedsteam:** Tal med din læge eller fysioterapeut om, hvordan planen føles for dig. De kan hjælpe dig med at lære, hvordan du tilpasser dine aktiviteter på en tryk og effektiv måde, og med hensyn til andre faktorer såsom mulige konsekvenser.

Vigtige budskaber:

Din træningsplan er et værktøj til at hjælpe dig med få det bedre, ikke en streng retningslinje. Ved at lære at være fleksibel giver du dig selv mulighed for at holde dig aktiv, opbygge robusthed, samt forbedre dit helbred og velvære, også selvom du lever med smerter.