

Kron+ fysik

STYRK DIT LØB:
7 effektive
øvelser

SLIP FOR TØRRE
IRRITEREDE ØJNE

FOKUS:
NÅR UNDERLIVET
SYNKER

TEMA
Sund
aldring

Hurra!
Vi lever
længere

NÅR TRÆNING
GØR ONDT



Mikkel Kryger

Det er sgu
sundt at
få børn

Han har droppet de sociale medier og skruet ned for byture og fester. Til gengæld har han skruet op for den sunde livsstil og de bevidste valg.



Disc-golf
Madpakketid
Yoga mod hovedpine
Forebyg demens

Kramper og muskelspændinger

Virker også
forebyggende!

True Crime forfatter, Peer Kaae om at bruge Altiderm:

”Jeg smører mig ind i Altiderm magnesiumolie hver aften – og kan ikke undvære det.”

”Jeg spiller tennis på et rimeligt niveau, hvilket er hårdt for muskler og led i min alder – især indendørs. Ved en tilfældighed fandt jeg frem til Altiderm Magnesiumolie. Og jeg smurte i første omgang mine ben ind efter hårde kampe, hvilket gav en utrolig restitution. Men en dag prøvede jeg at smøre min krop og ryg, inden jeg spillede, og jeg mærkede nu et fysisk kraftoverskud i benene. Derfor smører jeg mig nu ind i Altiderm Magnesiumolie, hver gang jeg spiller tennis, men også om aftenen, fordi det også giver en skøn dyb søvn.”



Blå bog: Peer Kaae, f. 1965, har arbejdet med dokumentarprogrammer på DR, musikudsendelser på P3, med underholdningsjournalistik og som sportsjournalist på Eurosport. Er forfatter til disse udgivelser: *Kæmpen Karl*: en biografi om Karl Stegger, 2002, *Dobbeltmordet på Peter Bangs Vej*, 2010, *Tommy*: en biografi, 2010, *Axel Strøbye*: en tragisk komedie, 2012,

Dobbeltmordet på Peter Bangs Vej: sagen genoptaget, 2012, *Gerningssteder*: en kriminalvandring gennem Københavns mord, 2014, *Maries morder*: historien om Højbjergdrabet, 2017,

Tina og Basse: to spædbørn forsvinder, det ene for altid, 2018, *Den dømte mand*, 2020, *Midassyndromet*: journalistisk roman, 2020.

Altiderm magnesium, Olie eller Gel, lindrer anspændte muskler samt modvirker kramper og urolige ben

Generelt om Altiderm:

- Vedligeholder kroppens magnesiumniveau - hurtigt og effektivt
- Forbedrer muskelfunktionen og øger energiniveauet
- Beroliger og forbedrer søvnkvaliteten
- Afbalancerer det hormonelle system

Kan med fordel anvendes af:

- Personer med muskelskramper og uro i benene
- Sportsudøvere - fra motionister til eliteplan

Forhandles hos Matas, Apoteker og i Helsekostbutikker

Priser: kr. 169,- for 100 ml. olie.

kr. 249,- for 200 ml. olie

kr. 269,- for 200 ml. gel

Forbruger information:

MedicWiotech - 2670 Greve

Tlf. 4611 6669

Webshop: Medicwiotech.dk



Hey, hvor gammel er du egentlig?

Man er ikke ældre end man føler sig, lyder en velkendt floskel.

Nej, det er meget muligt.

Sagen er bare at jeg er ældre end jeg føler mig. Og det samme gælder tilsyneladende for størstedelen af mine kolleger, venner og familie der har passeret de 40. Vi kan simpelthen ikke forstå at kroppen ikke længere bare kører derudad, og at den ustandseligt skal gøre opmærksom på sig selv. Ja, vi bliver nærmest personligt indigneret når vi endnu engang må konstatere en smerte i hælen, en fibersprængning i låret eller en stivhed i ryggen.

I vennekredsen har vi indført *halvtimesreglen*, som går ud på at den første halve time vi er sammen, må vi tale om skavanker. Men så er det slut. For ellers tager det simpelt hen over. Når først vi får startet på slidte menisker, heksesked og løberknæ, vil det ingen ende tage. Det kan simpelthen ikke passe, siger vi hovedrystende til hinanden, mens vi tager os til lænden eller hoften. Vi, som ellers er i fornuftig form og spiser både gulerødder og vitaminpiller. Og jo jo, det kan da godt være at vores ur-forfædre kun blev 35 og endda var henrykte hvis kroppen holdt så længe, men vi – vi er jo ikke gamle!

Så vi forsøger os med flere kosttilskud, med behandlinger og fancy udstyr, bandager, plastre, tape og strømper med indbygget restitution.

Og nej, gamle er vi måske ikke. Men uanset om vi så er gamle, så synes jeg faktisk vi skal holde fast i at opfatte os selv som yngre end vi er. For på den måde bliver fordomme, statistikker og kedelige biologiske fakta om kroppens forfald og muligheder ikke til selv-opfyldende profetier. Vi må ikke begynde at tænke at vi er blevet for gamle til at dyrke motion, til at lære noget nyt, til at deltage aktivt i livet. For så bliver vi det.

Men vi kan måske samtidig blive bedre til at rumme og leve med at vi (heldigvis) bliver ældre, og at det kræver både overbærenhed og tålmodighed med os selv og tingenes tilstand - og ikke mindst en aktiv og bevidst indsats, hvis vi vil bevare det bedst mulige udgangspunkt for et aktivt liv.

For ja, kroppen ældes allerede fra vi er midt i 20'erne, hvis man skal tro videnskaben, og ja, vi får uundgåeligt rynker udenpå og indeni. Ligesom huden bliver væv, knogler, muskler og led mindre fleksible og medgørlige. Som et ældre hus kræver kroppen mere vedligehold og omsorg med årene, og dét faktum kan mange af os, jeg selv inklusive, blive bedre til at rumme og tage alvorligt – også uden at blive bitre.

Hvis vi kan blive bedre til at leve med det vilkår, kan vi til gengæld glæde os over at vi faktisk kan gøre en masse for at holde os friske og i stand til at bevare livskvaliteten livet igennem. Både fysisk og mentalt. Meget af det kan du læse om i dette nummer af Krop+fysik.

God læselyst – og nyd efteråret!



MARIANNE NØRUP
REDAKTØR

“

Som et ældre hus kræver kroppen mere vedligehold og omsorg med årene

Marianne Nørup



Forsidefoto: Helle Moos

Udgiver: Forlaget Mediegruppen
Horsensvej 72A, 7100 Vejle, tlf. 7089 0022

Redaktion:
Ansv. redaktør Marianne Nørup,
redaktionen@krop-fysik.dk, tlf. 2639 6026 (ma-to 8-14)

Art Director: Camilla Riber, Forlaget Mediegruppen

Tryk: Aller

Oplag: 16.000 eksemplarer. ISSN 1397-4963

Krop+fysik anvender nyt komma, som anbefalet af Dansk Sprognævn.

ANNONCESALG:

Forlaget Mediegruppen,
Lars Burchardt, tlf. 7640 6410

Annoncer i Krop+fysik er ikke udtryk for at Krop+fysik har godkendt eller anbefaler det annoncerede produkt, ligesom vi forbeholder os ret til at afvise annoncer der er i uoverensstemmelse med Krop+fysik's politik.

Temabladet kan citeres i uddrag ved angivelse af kilde. Krop+fysik udkommer 6 gange årligt. Temabladet sælges med rabat i kasser med 5-200 blade.

Krop+fysik udgiver også informations-pjecer i samarbejde med Danske Fysioterapeuter: Ondt i ryggen, Stræk, Skærmarbejde, Graviditet og bækkensmerter, Sunde fødder, Bækkenbunden, Hovedpine og nakkesmerter, Langvarige rygsmerter, Knæskader, Knogleskørhed, Idrætsskader, Skulderproblemer, På ski uden skader.

Yderligere information ved henvendelse på tlf. 7089 0022 eller www.krop-fysik.dk.



Tryksag
5041-0806



Denne publikation er trykt på papir lavet af træ fra europæiske skove. FN opfordrer til at benytte træ fra europæiske skove, hvor skovarealet vokser og drives velforvaltet. Svane-mærket er udtryk for en mindre miljøbelastende produktion.

TEMA
Sund
aldring

12

HURRA, VI LEVER LÆNGERE

En sund alderdom med en god fysisk funktion, et minimum af smerte og et godt mentalt helbred. Det er nok drømmen for os alle. Hvordan kan vi selv øge chancen for en sund alderdom med høj livskvalitet?

14

LÆG ÅR TIL LIVET OG LIV TIL ÅRENE

60+ træning: Hold kroppen på toppen

16

10 VEJE TIL AT FOREBYGGE DEMENS

Fysisk aktivitet er vigtigt, men også mange andre forhold påvirker risikoen for demens, og øger muligheden for en sund aldring med livskvalitet. Du kan starte allerede nu.

05



Mikkel Kryger

Bevidste valg får livet til at hænge sammen

Han har droppet de sociale medier og skruet ned for byture og fester. Til gengæld har han skruet op for den sunde livsstil og de bevidste valg. At få børn og familie har gjort den 37-årige tv-vært bevidst om hvad han gerne vil have ud af livet.

+ MEGET MERE:

- 6 +sund start
- 18 Madpakketid
- 20 +gear
- 22 Discgolf: Aktiviteten til dit efterår
- 24 +gear
- 25 Styrk dit løb
- 29 +gear
- 30 Når træning gør ondt
- 33 +sport
- 34 Reklamebranchen i form: Mindre "Mad Men", mere motion
- 38 **Fokus:** Slip for tørre og irriterede øjne
- 40 **Fokus:** Sådan undgår du øjenirritation
- 46 **Diætisten:** Din kost kan hjælpe kroppen til en sund aldring
- 44 Let din hovedpine med yoga
- 46 Når underlivet synker
- 49 Brevkasse
- 50 +viden

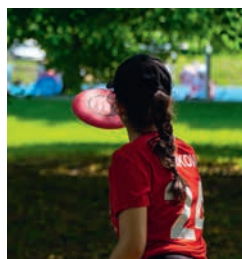
ØVELSER

26–27

STYRKETRÆNING TIL LØBERE

FOKUS: Underlivet

22



Discgolf: Aktiviteten til dit efterår

24



Styrk dit løb

30



Når træning gør ondt

38



Slip for tørre og irriterede øjne

46



Når underlivet synker

Glucosamin – virksomt lægemiddel ved

SLIDGIGT I KNÆET

I Danmark må glucosamin kun sælges som lægemiddel, og det er der en god grund til. Det giver en sikkerhed for kvalitet og virkning af det aktive stof. Internationale gigtekspert har kigget på såkaldte metaanalyser, og her kan man se, at kun produkter, som er tilladt som lægemidler, virker – ikke kosttilskudsprodukter, som i Danmark desværre sælges ulovligt via postordre eller på nettet.

HVORFOR ER DER EN FORSKEL?

Et kosttilskud kræver ikke en godkendelse, og der er langt fra samme kontrol omkring råvarer og virkning, som ved et lægemiddel. Som lægemiddel skal et glucosamin-præparat opfylde en række krav, som skal sikre, at forbrugeren får et aktivt og smertelindrende produkt. Derfor har man i over 10 år fast-

holdt, at glucosamin kun må sælges som lægemiddel i Danmark.

KØB IKKE GLUCOSAMIN PÅ NETTET

Det er nemt at blive snydt eller ligefrem at lave noget ulovligt, når man køber glucosamin på nettet eller som postordre. Hvis produkterne ikke er registreret som lægemidler i Danmark, men derimod et kosttilskud, så er det ulovligt at købe produktet, og man risikerer, at de indeholder ukendte stoffer med ukendt virkning. Det bedste råd er derfor at købe glucosamin fra anerkendte producenter og i Matas eller udvalgte helsekostbutikker.

HVAD ER GLUCOSAMIN?

Glucosamin bliver udvundet af skaldyr og er i sin enkelthed et sukkerstof. Glucosamin spiller en vigtig rolle i vedligeholdelsen af ledbrusken (brusken mellem dine led). Flere undersøgelser har vist, at glucosamin kan hæmme nedbrydningen af ledbrusk og lindrer smerterne ved personer, som har let til moderat slidgigt i knæet.

GLUCOSAMIN PHARMA NORD

– lægemidlet til lindring af symptomer ved let til moderat slidgigt i knæet.



Glucosamin Pharma Nord er synkevenlige kapsler, som kan skilles ad, så Glucosamin-indholdet kan røres ud i juice eller yoghurt. Nemt hvis man har besvær med at sluge piller. Indeholder ikke overflødige tablethjælpstoffer (ingen laktose).



Læs mere om slidgigt og virkningen af glucosamin og tilmeld dig vores nyhedsbrev på www.pharmanord.dk

 **Pharma Nord**
www.pharmanord.dk

Glucosamin Pharma Nord

Lægemidlet Glucosamin Pharma Nord lindrer symptomer ved mild til moderat slidgigt i knæet. Inden du starter behandling med Glucosamin Pharma Nord, bør du kontakte din læge for at udelukke tilstedeværelsen af ledsygdomme, der kræver anden behandling. Dosering: Voksne og ældre; Den sædvanlige dosis er 1 kapsel 3 gange dagligt (svarende til 1200 mg glucosamin). Alternativt kan du tage alle 3 kapsler på én gang. Kapslen/kapslerne bør tages med et helt glas vand. Må kun anvendes til børn og unge under 18 år efter lægens anvisning. Glucosamin Pharma Nord må ikke anvendes under graviditet og bør ikke anvendes i ammeperioden. Bør ikke anvendes ved allergi overfor skaldyr. 1 kapsel Glucosamin Pharma Nord indeholder 2,2 mmol (87 mg) kalium. Kaliumindholdet bør tages til efterretning hos patienter med nedsat nyrefunktion eller patienter på en kontrolleret kaliumdiæt. Tal også med lægen, hvis du er bekendt med at have en øget risiko for at få hjerte/karsygdomme. Der er i få tilfælde observeret forhøjet indhold af kolesterol i blodet hos patienter i behandling med glucosamin. Det anbefales at få målt kolesterol indholdet i blodet i starten af og under behandlingen med glucosamin. Tal også med lægen hvis du har diabetes mellitus (sukkersyge). Det kan være nødvendigt at måle dit blodsukker hyppigere i starten af behandlingen med Glucosamin Pharma Nord. Tal også med lægen hvis du lider af astma. Du skal være opmærksom på, at dine astmasymptomer kan forværres. Forsigtighed skal udvises, hvis du tager Glucosamin Pharma Nord sammen med andre lægemidler. Dette gælder især: blodfortyndende lægemidler (warfarin) og antibiotika af typen tetracykliner. Bivirkninger: Almindelige bivirkninger er: hovedpine, døsighed, kvalme, mavesmerter, fordøjelsesbesvær, diarré, forstoppelse. Ikke almindelige bivirkninger er: urdslet, hudkløe, hudrødme. Vejli. udsalgspris: kr. 129,00 (90 stk.), kr. 299,00 (270 stk.) og kr. 999,00 (1000 stk.). MT-nr: 34837. Læs indlægssedlen omhyggeligt.

+ sund start

TRÆNING UNDER GRAVIDITET – gør modermælk til vidundermedicin

Gravide der motionerer, får sundere børn. Og effekten varer livet igennem. Det er påvist i adskillige studier. Nu tyder et studie på at en af årsagerne ligger i modermælken.

Flere studier viser nemlig at modermælk fra slanke mødre der har trænet gennem graviditeten, indeholder mere af et bestemt sukkerstof, 3'SL (3'sialylaktose), end modermælken fra utrænede kvinder med et højere BMI. 3'SL ser ud til at modvirke livsstilssygdomme som diabetes og fedme hos børnene – og sundhedseffekten holder helt op i voksenalderen, viser et nyt amerikansk studie.

Studiet cementerer at når gravide holder sig fysisk aktive, er det til stor gavn for både for dem selv og deres barn.

Kilde: Forskning.no. Studiet er udgivet i Nature Metabolism i 2020



Børn og unge har stor gavn af at styrketræne

Nutidens unge har generelt for dårlig muskelstyrke, og styrketræning bør være en vigtigere del af børns idræt og motion i skolen såvel som fritiden.

Sådan lyder det i en ny rapport fra den amerikanske børnelægeforening Academy of Pediatrics.



FANTASTISKE FAKTA OM STYRKETRÆNING FOR BØRN OG UNGE

- Bedre muskelstyrke hos unge fører til bedre sundhed og fysisk form, bedre rehabilitering efter skader, færre skader og større fysisk formåen.
- God muskelstyrke i barndommen har positiv effekt på nervesystemet og medfører ikke muskelhypertrofi, dvs. at man udvikler store muskler.
- Styrketræning forbedrer hjertekarfunktionen, knogletætheden, kolesteroltallet og kropssammensætningen.
- Styrketræning forstyrrer ikke væksten og har en lav risiko for skader, såfremt barnet eller den unge instrueres og følges af kompetente personer, viser videnskabelige studier.

Få fysioterapeutens gode råd om styrketræning til børn og unge på www.krop-fysik.dk

Kilde: Resistance Training for Children and Adolescents, Pediatrics 2020 / nhi.no



STYRKETRÆNING ER IKKE KUN AT LØFTE TUNGE VÆGTE!

Styrketræning – ikke mindst for børn og unge – må meget gerne bestå af øvelser hvor man bruger sin egen kropsvægt. Fx at hæve sig op i en gren, lave armbøjninger, løfte hinanden eller "gå trillebør". Med andre ord funktionelle og legende aktiviteter, som kan gøres sjove og sociale at være med til.



**VARM DINE MUSKLER
OP INDEN KRÆVENDE
FYSISK AKTIVITET**

Ring og få en gratis prøve

your care
T: 8654 0058
info@yourcare.dk
yourcare.dk

**OXD – INTENS
VARMECREME**

Varmecreme til opvarmning og præparering af muskler for at undgå skader, når udfordringerne er fysisk krævende eller udøves under vanskelige forhold. Kan bruges overalt på kroppen og er helt uden parabener.



**PARABEN
FRI**

FÅS I 100 ML TUBE

**OXD – HUD-
BESKYTTENDE
VASELINE**

Vaseline der uden parabener beskytter mod irritation og gnavesår. Masseres ind i de områder, der er mest udsat for gnavesår: underarme, inderlår, brystvorter osv. – bruges især af cykelryttere og løbere.



**PARABEN
FRI**

FÅS I 100 ML TUBE

KØBES HOS HELSAM.DK OG DIN LOKALE HELSEKOSTFORRETNING

FARSTRUP

COMFORT®

Farstrup Furnitures brede udvalg af stole med unik siddekomfort gør det muligt for dig at sidde godt - i en stol, der passer til netop *din* krop.

En stol fra Farstrup Furniture er dansk møbelhåndværk i særklasse med de bedste læder- og stofkvaliteter samt 10 års garanti på træstellet.

Lad din lokale forhandler overbevise dig;

Brenderup • Bolighuset Werenberg	Tlf. 6444 1049
Holbæk • Farstrup Comfort Center	Tlf. 2056 4403
Horsens • Møblér Horsens	Tlf. 7564 3666
København K • Vestergaard Møbler	Tlf. 3257 2814
Lyngby • Vestergaard Møbler	Tlf. 4587 5404
Nakskov • Møblér Ullerslev	Tlf. 5493 9224
Næstved • ILVA	Tlf. 5572 2075
Odense • Farstrup Comfort Center	Tlf. 6615 9510
Århus C • Farstrup Comfort Center	Tlf. 8613 3588

WWW.FARSTRUP.DK



Plus
Design: Hans J. Frydendal, MMD

Mikkel Kryger:

Bevidste valg får livet til at hænge sammen

Han har droppet de sociale medier og skruet ned for byture og fester. Til gengæld har han skruet op for den sunde livsstil og de bevidste valg. At få børn og familie har gjort den 37-årige tv-vært bevidst om hvad han gerne vil have ud af livet. Privat som professionelt. Inspirationen henter han i japansk livsfilosofi – og hos hustruen Mill.

Jeg skal lige lave have makeup'en af. Så er jeg klar.

Klokken er lidt i 10 mandag morgen, og Mikkel Kryger er netop færdig med morgenens tre timers direkte udsendelse på Go' Morgen Danmark fra Orangeriet i Tivoli, i hjertet af København. Hans arbejdsdag starter kl. 4.35, når han møder ind i Carstensens gamle have for at formidle gode historier og sende god stemning hjem til danskerne. Et job han har haft i otte år, og som han holder vældig meget af. Og netop arbejdsglæden er

en del af historien om hvordan han balancerer familieliv med to små børn og et krævende og udadvendt tv-job.

– Jeg har ikke på noget tidspunkt oplevet decideret stressnedbrud i mit liv, men jeg kan mærke at min krop bliver stresset i bestemte situationer, især efter vi har fået børn. Det er jo et fuldtidsarbejde i sig selv at have små børn. Der er dage hvor jeg er tom for energi, og går i seng med ondt i hovedet. Det går selvfølgelig ud over humøret, fortæller Mikkel Kryger, der har skruet op for bevidstheden om sund kost og vigtigheden af søvn, efter han for fire år siden blev far for første gang.

“

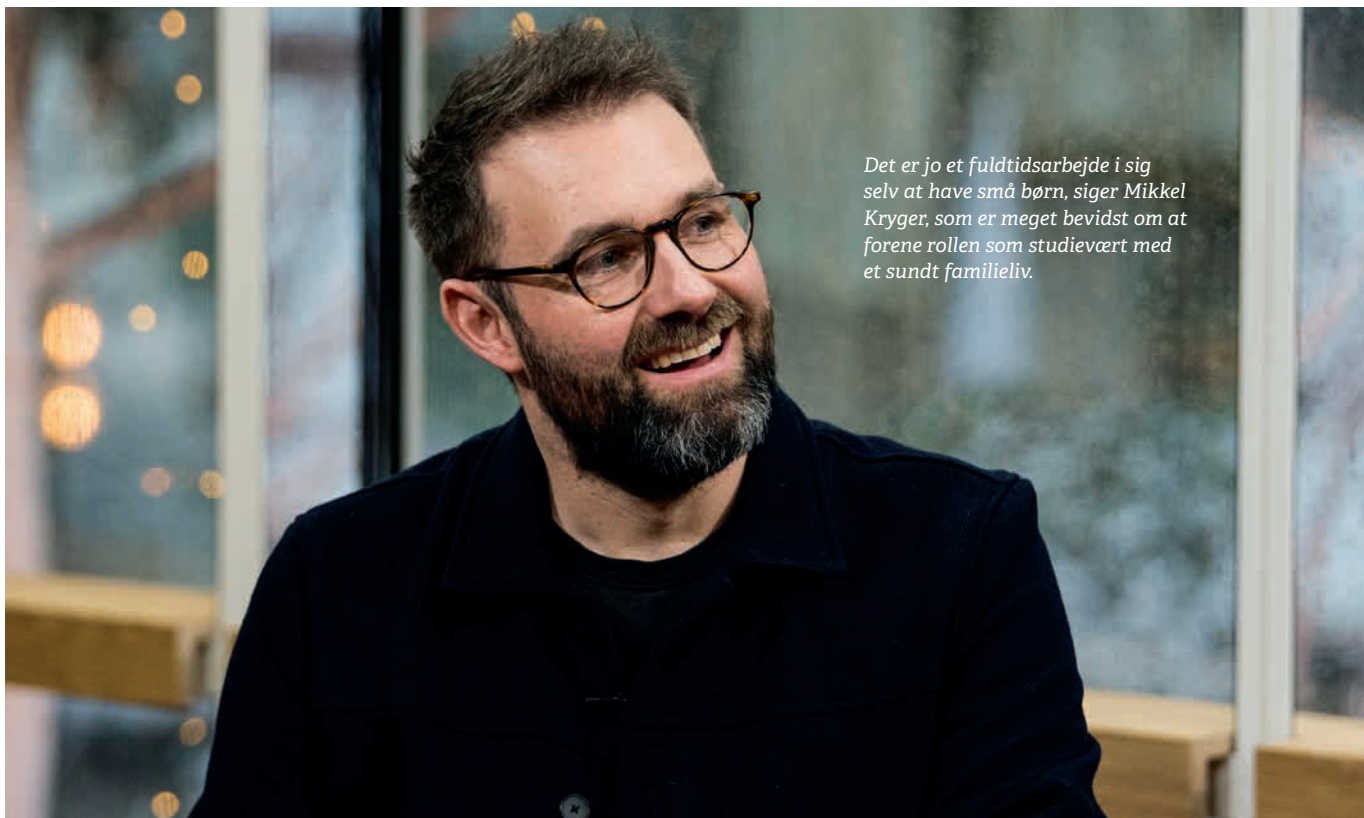
Jeg får plus på kontoen når jeg går rundt derhjemme en hel dag i underbukser og samler Lego med mine drenge.

Ro i privaten

– Vi har et stort fokus på sundhed generelt derhjemme, ikke bare i forhold til kost og motion, men også om hvordan vi lever som familie og som par. Min kone Mill er uddannet yogainstruktør og er meget bevidst om de her ting, og hun har været en stor inspiration for mig. Det har klart været en læring for mig at blive bevidst om hvad det er for et liv jeg ger- ➤

“

Det er sgu sundt at
få børn, det er en
øjenåbner i forhold
til at have hovedet
oppe i sin egen ro.



Det er jo et fuldtidsarbejde i sig selv at have små børn, siger Mikkel Kryger, som er meget bevidst om at forene rollen som studievært med et sundt familieliv.

ne vil leve, og at tage nogle bevidste valg, tilføjer han.

Mikkel Kryger vender flere gange tilbage til det: At vi skal huske at stoppe op og tænke over de valg vi træffer i vores liv.

“

Jeg har ikke behov for at feste så meget som tidligere (...) Nu sidder jeg med vennerne og taler om det perfekte surdejsbrød i stedet for at gå ud og kigge på damer.

Lever vi bevidst eller på autopilot? Det er spørgsmål der fylder hos tv-værten, og som er rettesnor for hvordan han og familien har indrettet deres liv.

Et af de bevidste valg familien har taget, er at Mikkel Krygers hustru går hjemme og passer den yngste søn på halvandet år,

mens storebror på fire år er i børnehaven. Det giver ro i familien, og for Mikkel Kryger betyder det at han med god samvittighed kan koncentrere sig om sit arbejde som vært på TV2. Også i de perioder hvor han ved siden af det faste job på Go' Morgen Danmark er vært på Lykkehjulet eller et stort anlagt tv-show.

Har droppet sociale medier

– Jeg er heldigvis blevet rigtig god til at navigere i hvornår jeg er på arbejde, og hvornår jeg er privat. Jeg har blandt andet droppet de sociale medier, og slettet Instagram og Facebook. Det var også en måde at være på arbejde, selv om jeg havde fri. Det blev for meget, og jeg holder længst hvis jeg husker at passe på mig selv. Og jeg er tilgængelig nok i forvejen med et arbejde som tv-vært - det er et vilkår, og det har jeg det fint med. Men jeg har også brug for at være privat. Det kan jeg med de rammer vi har fået sat i vores familie. Men sådan var det ikke i starten. For et par år siden var jeg stadig på de sociale medier, og vi havde ikke fundet vores ben i at være familie. Nu har vi fundet en god balance, siger han.

Fysisk drømmer han om at smide ti kilo, for selv om han træner to gange ugentligt med en personlig træner, tager cyklen fra hjemmet nord for København til jobbet i Tivoli, og spiller lejlighedsvis fodbold og padel tennis med vennerne, så får han ikke rørt sig så meget som tidligere.

– Men jeg prioriterer at træne et par gange om ugen med en personlig træner som jeg har gået hos i et par år, ikke noget fancy, men han holder mig til ilden. Vi taler også om kost, og om hvordan jeg lever mit liv. Derudover går jeg til Body SDS for mit velvære og for at få løsnet spændinger.

En hel dag i underbukser

At mærke sine egne grænser og kunne sige fra er også noget Mikkel Kryger er blevet bedre til de senere år.

– Jeg er nok lidt af en pleaser og har altid været god af mig og sagt rigtig meget ja, for andres skyld. I dag er jeg blevet meget bedre til at sige nej, både arbejdsmæssigt og privat. Og det er klart noget med at være blevet mere moden. Jeg har heller ikke behov for at feste så meget som tidligere, og jeg er en rigtig livsnyder der elsker god mad, fest og vin om natten. Nu

sidder jeg sammen med vennerne og taler om det perfekte surdejsbrød i stedet for at gå ud og kigge på damer, lyder det muntert fra tv-værten, der godt kan mærke at livet som familiefar har ændret både hans interesser og syn på sig selv og på verden.

– Lige nu er jeg optaget af at lave pasta og har fået en pastamaskine hjem fra Italien. Førhen baksede jeg bare en kødsovs sammen. Nu bliver der kælet for den, og brugt de rigtige ingredienser. Det er sgu sundt at få børn, det er en øjenåbner i forhold til at have hovedet oppe i sin egen røv, konstaterer tv-værten, der ”får plus på kontoen når jeg går rundt med mine drenge derhjemme en hel dag i underbukser og samler Lego.”

Det giver overskud til jobbet og ambitionerne om at udvikle sig som tv-vært.

I dybden med Japan

– Jeg står et vildt godt sted i min karriere lige nu. Men det har jeg også arbejdet hårdt for, understreger Mikkel Kryger, som igen er vært på en omgang af Lykkehjulet,

“

Det er jo et fuldtids-arbejde i sig selv at have små børn.

der sendes på TV2 Charlie. Et program der emmer af hygge og tv-historie, og som tv-værten sagde ja til med det samme, da han fik budet. Det minder ham om barndommen, når han sad sammen med sin mor og gættede med, dengang Michael Meyerheim og Bengt Burg stod i spidsen for bogstavlegen.

Men Mikkel Kryger drømmer også om at få mulighed for at lave et rejseprogram om Japan og japansk kultur og livsfilosofi.

– Lige siden jeg besøgte Japan første gang i 2005, har jeg været meget fascineret af landet, kulturen og livsfilosofien og har rejst der mange gange. Så min helt store

drøm er at få lov at lave et rejseprogram om blandt andet japansk livsfilosofi – *ikigai* – som er meget smuk og handler om hvad dit mål med livet er, og hvor du vil hen, forklarer tv-værten, der i øvrigt taler japansk til husbehov.

– Jeg drømte om at komme til OL i Tokyo denne sommer, og tænkte jeg ville være ekstra kvalificeret hvis jeg kunne japansk. Men TV2 fik ikke rettighederne, så det blev ikke til noget. Så nu drømmer jeg om at kunne tale flydende japansk og som sagt lave et rejseprogram hvor jeg kan få mulighed for at fortælle danskerne om Japan.

Go’ morgen Danmark er et program, hvor vi når at berøre mange emner i løbet af en morgen. Men på sigt kunne jeg godt tænke mig at fordybe mig i ét område, én historie. Det handler nok også om modenhed hos mig selv, siger Mikkel Kryger inden han sætter kursen hjemad for at sove formiddagslur. Bare 45 minutter. Så er han frisk til at være sammen med familien. ●

Hold kroppen i gang hele livet

VitaFlex indeholder urter, vitaminer og mineraler (boswellia, tomentosa, djævleklørød/venustorn, gurkemejerod, peber, pantotensyre, B6- C-, og D-vitamin, selen, bor og zink), der er gavnlige for dit bevægeapparat.*

“ Led og muskelfunktion* ”

* Boswellia medvirker til at vedligeholde velfungerende led. Gurkemeje bidrager til at vedligeholde leddenes bevægelighed. Zink er med til at vedligeholde dine knogler, og D-vitamin bidrager til at vedligeholde en normal muskelfunktion.

NATUR DROGERIET®
LANDSKENDT FOR NATURMIDLER DER VIRKER

KOSTTILSKUD



matas



Helsam



Din lokale helsekost



+ helsebixen

Natur-Drogeriet udvikler, producerer og markedsfører naturlægemidler, kosttilskud og helseprodukter til hele familien. Produkterne findes hos din autoriserede forhandler.

KOSTTILSKUD: Den anbefalede daglige dosis bør ikke overskrides. Bør kun efter aftale med læge eller sundhedsplejerske anvendes af gravide eller børn under 1 år. Opbevares utilgængeligt for børn. Kosttilskud bør ikke træde i stedet for varieret kost.



HURRA, VI LEVER LÆNGERE!

Sådan kan du øge chancerne for en sund alderdom med livskvalitet og energi

En sund alderdom med en god fysisk funktion, et minimum af smerte og et godt mentalt helbred. Det er nok drømmen for os alle. Men er forfaldet uundgåeligt, og hvordan kan vi selv øge chancen for en sund alderdom med høj livskvalitet?

Der bliver stadig flere ældre danskere - i 2050 forventes det at personer over 65 år udgør næsten en fjerdedel af befolkningen. Og det er bestemt værd at fejre, for en af årsagerne er at vi lever længere. Alene siden år 2000 er middellevetiden vokset med 4,8 år for mænd og 4,1 år for kvinder.

Hvad der er mindre positivt, er at de såkaldt gode leveår (se side 13) ikke automatisk følger med den stigende alder. Ifølge den store undersøgelse Den nationale Sundhedsprofil, som blev udgivet i 2017, er de ekstra leveår vi har vundet, nemlig ikke nødvendigvis præget af sundhed og overskud. Stigningen i restlevetid er større end stigningen i gode leveår.

ÆLDRE ER MEST TILFREDSE MED LIVET

Ældre på 65 år og derover er de mest tilfredse med deres liv, viser en livskvalitetsundersøgelse fra Danmarks Statistik, 2017. Den ældre del af befolkningen vurderer deres tilfredshed med livet til 8,0, mens gennemsnittet af hele befolkningen kun når de 7,5 på en skala fra 0 til 10.

Så selvom rigtig mange ældre lever et godt liv og er glade og tilfredse med livet, kan alderdommen for nogle blive besværlig med et stort behov for hjælp fra andre.

Spørger man eksperterne, er rygning og alkohol blandt de helt store spillere når det gælder såvel levetid som gode leveår. Men også fysisk aktivitet er helt centralt, ikke mindst for livskvaliteten.

Vi kan modvirke forfaldet

Aldring er en fremadskridende og uundgåelig proces, og det fysiske overskud reduceres med alderen, uanset hvor aktive vi er, forklarer Jørgen Wulff Helge, som er professor i humanfysiologi på Københavns Universitet og tilknyttet Center for Sund Aldring, hvor han forsker i fysisk aktivitet, aldringsprocesser og sund alderdom.

- Det der er væsentligt at fokusere på, er at fysisk aktivitet modvirker det fysiske forfald. Vi kan ikke undgå aldring, men vi kan reducere de funktionsnedsættelser som er en naturlig del af aldringen, fremhæver professoren og understreger at fysisk aktivitet giver os et bedre udgangspunkt for at klare os selv så længe som muligt, uden at være afhængige af hjælp.

Derfor er fysisk aktivitet helt afgørende for en sund alderdom. Med de rette stimuli kan vores fysik vedligeholdes på et niveau, så vi er selvhjulpne og mobile så længe

som muligt - og så vi er i stand til at gøre de ting i livet vi gerne vil, påpeger han.

Opbyg et godt fundament

- Det er aldrig for sent, men det er en god ide at starte så tidligt som muligt, siger Jørgen Wulff Helge. Det er nemlig af mange grunde godt at opbygge et solidt fundament.

- Ældre er længere tid om at komme sig efter sygdom eller eksempelvis en hofteoperation, som naturligt medfører en periode med fysisk inaktivitet. Og inaktivitet er gift for kroppen. Tre ugers inaktivitet vil give et funktionstab som kan tage op imod tre måneder at genvinde. Så både for at forebygge fald der fører til indlæggelse, og for at kunne stå igennem en periode med inaktivitet, hvis det bliver nødvendigt, er det en rigtig god ide at gøre kroppen så modstandsdygtig som muligt gennem træning og fysisk aktivitet, siger han.

Spring ud i det

Såvel muskelstyrke, kondition og kredsløb, som balance og bevægelighed er vigtige funktioner at træne og holde ved lige når vi bliver ældre, fortæller Mia Møller Henriksen, fysioterapeut med specialisering i gerontologi og geriatri i Favrskov Kommune.

Det kan måske virke uoverskueligt. Men det behøver ikke være så kompliceret - det allervigtigste er at du får bevæget dig og kommer i gang, siger fysioterapeuten:

4

GODE RÅD: HOLD KROPPEN PÅ TOPPEN

Læg mærke til de små tegn på at du mister funktion og kræfter. Har du svært ved at komme op fra en lav stol uden at bruge hænderne? Er det blevet svært at knappe bh'en eller rede håret i nakken? Bliver du forpustet af helt elementære bevægelser eller aktiviteter? Går du langsommere og med kortere skridt? Tag selv små tegn alvorligt, og træn dig op til at klare hverdagen med overskud.

Vælg motion og fysisk aktivitet du kan lide – så er det nemmere at holde fast. Byg roligt op, og vær ekstra forsigtig med (eller undgå evt.) kontaktsport og mere voldsomme motionsformer.

Variér din træning.

Tag højde for evt. skavanker, herunder knogleskørhed. Få evt. hjælp af en fysioterapeut for at komme godt i gang.

– Hvis du kan træne tre gange om ugen, er det rigtig godt. Men starter du på et lavt udgangspunkt, og har du ikke kræfter til så meget, så prioritér styrketræningen. Og hold dig derudover så godt i gang i hverdagen som muligt, råder Mia Møller Henriksen. Undgå at sidde ned for længe ad gangen – kom gerne op og få rørt kroppen mindst hver time.

Få hjælp og/eller selskab

Er du i tvivl om hvor meget og hvad der vil være bedst for dig, har du sygdomme eller skavanker, eller er du generelt utryg ved at starte op på træning og motion, så begynd gerne med en snak med en fysioterapeut, anbefaler hun. I mange fysioterapiklinik-

ker og kommuner er der særlige tilbud til ældre, og det er altid muligt at få hjælp til at komme godt i gang.

Om man skal træne selv eller på et hold, er ligegyldigt i forhold til effekten af træningen. Men:

– Man ved at de der træner sammen med andre, har større chance for at komme afsted til og at gennemføre træningen. Man inspirerer hinanden, og det sociale betyder noget, siger Mia Møller Henriksen og gør opmærksom på at der også findes masser af tilbud om fællestræning for ældre, både i fitnesscentre, gymnastikforenin-

ger, privat og kommunalt regi. Såvel på diverse motionshold som i fitnessmaskiner.

– Det er aldrig for sent at starte. Selvom man går i gang sent, er der stadig god effekt af motion, lover fysioterapeuten.

– Vi er hele livet i stand til at øge vores kondition, muskelkraft og smidighed, og fysisk aktivitet forebygger ikke blot sygdom, det styrker også hjernens funktion og bidrager i høj grad til en sund aldring med størst mulig livskvalitet og selvstændighed, opsummerer Jørgen Wulff Helge.

Så måske er en god fysisk form den bedste livsforsikring du kan give dig selv. ●



HVAD ER 'GODE LEVEÅR'?

Forskningsmæssigt kan en persons forventede restlevetid opdeles i levetid med godt helbred og levetid med dårligt helbred. Hvordan dette defineres, er forskelligt. Den nationale Sundhedsprofil benytter disse tre indikatorer til at beskrive befolkningens **gode** helbred:

1. Fremragende, vældigt godt eller godt selv vurderet helbred
2. Ingen langvarig sygdom
3. Godt mentalt helbred

60+ TRÆNING:

Hold kroppen
på toppen

Læg år til livet og liv til årene

MUSKELSTYRKE ER ALFA OG OMEGA

Muskelkraften er på toppen når vi er 20-25 år, og daler derefter. Fra vi bliver omkring 60 år, vil muskelkraften reduceres med cirka 1,5 % hvert år. Den kedelige udvikling skyldes at vi med alderen taber muskelmasse, samtidig med at der sker en øgning af fedt i kroppen, og vi bliver dårligere til at producere muskelkraft. Desuden sker der en forandring i muskelfibre – nogle af de såkaldt hurtige muskelfibre ændres til at blive langsomme.

Så hvis vi ikke gør noget, mister vi muskelstyrke. Det kan betyde at vi får svært ved aktiviteter der kræver lidt kræfter. Det bliver sværere at rejse sig fra sofaen eller gå på trapper, vi kan blive usikre på benene, og vi falder nemmere. Og hvis vi falder, har vi måske ikke kræfter til at komme op igen.

Med andre ord vil stærke og veltrænede muskler have positiv indflydelse på vores funktionsniveau, livskvalitet og evnen til at klare os selv.

Træn styrke

Styrketræn gerne 3 gange om ugen, 3 sæt med 10 gentagelser af hver øvelse*.

Styrketræningen må gerne være simpel. Den kan foregå i fitnessmaskiner, på et hold eller som øvelser derhjemme. Øvelserne må meget gerne være funktionelle, dvs. ligne bevægelser og funktioner vi har brug for i hverdagen. Træn læg, lår, baller, arme, ryg og mave. Benene er særligt vigtige for at kunne klare sig i dagligdagen.

Mange ældre mennesker træner med for lav belastning og intensitet. Hvis man skal opnå styrkefremgang, skal man kunne mærke at det bider lidt. Udgangspunktet er at når man tager 10 gentagelser, skal belastningen – fx den vægt man har på apparatet – være sådan at man kun lige præcis kan tage 10 korrekt udførte gentagelser, og ikke 11.

** Nyere undersøgelser peger på at to gange om ugen muligvis kan være lige så godt som tre, og at gentagelser og belastning måske ikke er så vigtigt, men at det er mere vigtigt at træne til træthed. Spørg evt. en fagperson om vejledning.*

TEMA
Sund
aldring



BEVÆGELIGHED GØR OS MERE FLEKSIBLE

Også kroppens bevægelighed mindskes med alderen. Vi bliver mere "stive" og mindre smidige, og det kan have konsekvenser for hvilke funktioner vi kan udføre – måske kan vi ikke længere nå den øverste hylde eller gå med lange skridt.

Træn din bevægelighed

Lav udstrækningsøvelser mindst 2 gange om ugen i mindst 10 minutter.



KONDITIONEN BOOSTER DIN ENERGI

Konditionen er et udtryk for den maksimale iltoptagelse, dvs. evnen til at føre ilt rundt til alle kroppens celler, så vi bliver i stand til at udføre fysiske aktiviteter. Når vi for eksempel skal lege med børnebørnene, vil en god kondition betyde at vi kan blive ved i længere tid uden at blive forpustede eller få brug for en pause.

Også vores maksimale iltoptagelse toppe først i 20'erne, falder derefter, og når vi rammer de cirka 60 år, vil der ske et endnu større fald. Derfor bliver en 60+-årig ofte mere forpustet og må tage flere pauser end en 20-årig, når der fx skal bæres indkøbsposer op af trappen.

Heldigvis kan også konditionen trænes, uanset hvor gamle vi bliver – og det har ikke blot betydning for vores funktionsniveau, men også vores energi og overskud i hverdagen.

Træn dit kredsløb og din kondition

Hold dig så fysisk aktiv i dagligdagen som du kan.

Bliv lettere forpustet mindst en halv time hver dag. Det kan fx være gennem havearbejde, raske gå- eller cykelture, rengøring, trappegang eller øvelser.

Bliv meget forpustet to gange om ugen i mindst 20 minutter. Du skal blive så forpustet at din vejrtrækning afbryder dig når du samtidig synger første vers af din yndlingssang. Prøv fx med "I østen stiger solen op". Træningen kan deles op i intervaller, så du fx er aktiv (gå/cykl/løb hurtigt) i 1 minut og holder en aktiv pause (gå/cykl/løb roligt tempo) i 15 sek.

BALANCEN HOLDER OS FUNKTIONSDYGTIGE

Med alderen svækkes sanserne og dermed balancen, vi bliver mere usikre på benene, og det øger risikoen for fald. Men en dårlig balance gør os også bange for at bevæge os, og derfor bevæger vi os mindre og mindre – der opstår med andre ord en ond cirkel. Derfor er det vigtigt for såvel vores funktionsniveau som for livskvaliteten at vedligeholde en god balance.

Træn din balance

Træn balancen lidt hver dag. Eller udfør et konkret balanceprogram 2-3 gange om ugen.

Træn både statisk (stillestående, fx at stå på ét ben) og dynamisk (under bevægelse), for selvom du måske er blevet god til at stå på ét ben, er du måske ikke god til at gå i ujævnt terræn eller til at træde hen over noget. Den dynamiske balance kan du øve dig i ved fx at gå på en linje med mere eller mindre samlede fødder, fx hen over fortovsfliserne eller langs en streg på gulvet. Du kan også udfordre dig selv ved at gå på ujævnt underlag – græs, skrænter, jord, skovbund mv.

Sørg for sikre omgivelser når du træner. Vær altid koncentreret under træningen, og hav gerne noget du kan støtte dig til hvis du får behov for det – fx en væg eller stol, en stok/kæp eller en træningspartner.



Du kan finde konkrete øvelsesprogrammer på www.krop-fysik.dk eller blive instrueret af en fysioterapeut, så øvelserne tilpasses netop din situation.



Faglige kilder: Mia Møller Henriksen, fysioterapeut og Jørgen Wulff Helge, aldringsforsker.

Træningsanvisninger af fysioterapeut Mia Møller Henriksen



TEMA
Sund
aldring

10

VEJE TIL AT FOREBYGGE DEMENS – OG FÅ EN GOD ALDERDOM

Fysisk aktivitet er vigtigt, men også mange andre forhold påvirker risikoen for demens, og øger muligheden for en sund aldring med livskvalitet. Du kan starte allerede nu.

AF BIRGITTA LANGHAMMER

fysioterapeut i
forskergruppen
Aldring, helse og
velferd ved OsloMet,
www.oslomet.no.

Arvelighed spiller ind på risikoen for demens, og den kan der ikke ændres ved. Men vi ved en del om andre risikofaktorer for at udvikle demens. For eksempel spiller hjertekarlidelser, psykologiske faktorer, kost, livsstil og uddannelse ind.

Det fortæller fysioterapeut og professor Birgitta Langhammer, som er ekspert i ældre og træning ved Oslo Metropolitan University.

Her deler hun sine gode råd til hvad du kan gøre for at forebygge og forsinke udviklingen af demens. Rådene øger samtidig chancerne for at opnå en sund aldring generelt, både kropsligt, psykisk og socialt.

1

BRUG OG STIMULÉR DIN HJERNE (OG FÅ EN UDDANNELSE)



En god skolegang gør hjernen bedre rustet til at modstå demens når du bliver ældre, har studier vist. Hvis du fuldfører en videregående uddannelse, reducerer det din risiko for demens, sandsynligvis fordi du opbygger en kognitiv reserve som virker beskyttende. Det er også vigtigt igennem hele voksenlivet at stimulere hjernen med nye udfordringer i det daglige. Sudoku og krydsord er fint, men tænk også i at prøve nye ting. Læs bøger, lær et nyt sprog, lær at spille klaver, hop med på IT-bølgen og følg med i nyhederne. Hjernen stimuleres ekstra når man gør flere ting på én gang. Du kan fx lave hovedregning mens du går en tur.

2

TJEK DIN HØRELSE OG BRUG HØREAPPARAT

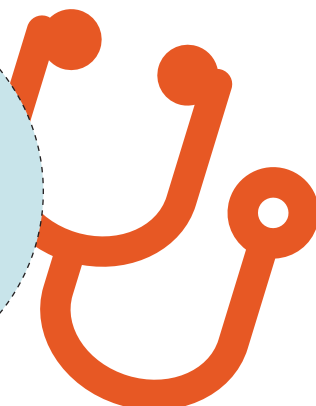
Dårlig hørelse giver større risiko for at udvikle demens, sandsynligvis fordi hjernen får mindre stimulering og træning pga. de svækkede impulser. Risikoen kan dog reduceres ved at benytte høreapparat.



3

PAS PÅ BLODTRYKKET

Risikoen for demens øges hos mennesker med for højt blodtryk. Behandling af forhøjet blodtryk reducerer risikoen.



4

KVIT SMØGERNE

Nikotinet i cigaretter får blodårerne til at snævre sig sammen, så der bliver dårligere blodcirkulation, hvilket påvirker hjernens sundhed. Det er påvist at mennesker som har røget i mange år, har større risiko for at udvikle Alzheimers sygdom.



5

VÆR FYSISK AKTIV

Regelmæssig fysisk aktivitet reducerer risikoen for demens. Fx kan 3 gange 40 minutters gang i rask tempo hver uge være nok til at sænke risikoen. Højere intensitet i træningen giver endnu bedre effekt. Dertil forbedrer motionen både humør og balance, reducerer faldulykker, forbedrer den generelle funktion og reducerer dødeligheden.

Træning kan desuden afhjælpe demenssymptomer *efter* at man har fået diagnosen.

7

BRUG CYKELHJELM

Hovedskader efter fald eller hyppige slag mod hovedet (fx ved boksning) ser ud til at øge risikoen for nogle typer af demens.



6

HOLD VÆGTEN - OG SPIS SUNDT

Overvægt bidrager til øget risiko for diabetes type 2, som øger risikoen for demens. Overvægt kan give ændringer i blodkarrene - der opstår mikroskader og betændelse, som giver mindre blodgennemstrømning centralt i hjernen og i arme og ben.

En kost med et højt indtag af grønsager, frugt, fuldkorn, bælgfrugter, fisk og planteolier kan til gengæld nedsætte risikoen for demens.



8

SØG SELSKAB - UNDGÅ ENSOMHED

Ensomme mennesker får ofte en inaktiv og usund livsstil, viser studier, og ensomhed kan derfor være en risikofaktor for demens, ligesom det forringer livskvaliteten betydeligt. Social aktivitet stimulerer derimod hjernen. For den enkelte er det derfor vigtigt at opsøge sociale sammenhænge, fx foreninger og arrangementer, og samfundsmæssigt er en indsats for at undgå social isolation og skabe sociale tilbud til risikogrupper af væsentlig betydning.



9

UNDGÅ DEPRESSION - ELLER FÅ DEN BEHANDLET

Demens kan øge risikoen for depression, men det går muligvis også den anden vej. Depression øger nemlig mængden af stresshormoner i kroppen, hvilket gør blodkarrene mindre elastiske. Desuden hæmmes vækstfaktorer som bidrager til reparation og nydannelse af nerver, og depression har derfor negativ indflydelse på hukommelse og orienteringsevne. Det er - også derfor - vigtigt at søge hjælp ved depression.



10

PLEJ KÆRLIGHEDEN

Mennesker som lever i et stabilt parforhold, reducerer risikoen for livsstilssygdomme der er forbundet med demens, herunder diabetes og hjerneblødning. Nære relationer modvirker desuden højt blodtryk. Nære og stabile forhold er med andre ord godt for din sundhed - og de kan vel at mærke også findes i andet end et parforhold.



TIP:

Der er så mange skønne tærter.
Husk også løgtærte,
sød kartoffeltærte,
gulerodstærte, tomattærte,
broccolitærte og
alle de andre.



Madpakketid

- TIL SMÅ OG STORE

“Jeg stor fan af rugbrødsmadderne. De sikrer mæthed, de er nemme at spise, de er sunde, og det er nemt at smide dem i madpakken med frugt og grønt “on the side”.

Men hvad hvis ungerne ikke orker flere rugbrødsmadder?”

Sådan lyder det fra kagebogsskribent Louisa Lorang, som lige er udkommet med bogen Grønne madpakker på forlaget Lindhardt og Ringhof. Alle retterne er uden kød.

GRÆSKARTÆRTE

Tærte er praktisk i madpakken. Den smager godt kold, og du behøver ikke meget andet end et stort stykke tærte og en håndfuld snackgrønt. Lav tærten til aftensmad, og gem et stykke til madpakken.

SÅDAN GØR DU

Bland mel og olie, til det har konsistens som krummer. Saml dejen med salt og en smule vand. Sæt dejen i køleskabet i 15 minutter.

Skær græskarkødet i tern (ca. 1,5 x 1,5 cm). Steg dem i olivenolie på en varm pande. De skal ikke tage meget farve, men må gerne steges i 5-6 minutter. Kom løg og hvidløg ved, og steg i yderligere et par minutter. Krydr med salt og peber. Lad fyldet køle en smule af.

Tryk imens dejen ud i en smurt tærteform eller i 4 små forme. Forbag tærtebunden ved 180 grader i 8-10 minutter. Pisk æg og yoghurt sammen, og kom forårsløg og revet parmesan i massen. Vend græskarfyldet i æggemassen. Kom alt fyldet i tærtebunden, og bag tærten ved 180 grader i ca. 30-40 minutter, eller til fyldet har sat sig (20-30 minutter, hvis det er små tærter). Lad tærten køle af, og brug et stykke i madpakken.

DET SKAL DU BRUGE

1 stor eller 4 små

Dej

- 175 g hvedemel
- 75 g rugmel
- 1 dl olivenolie
- 1-2 tsk. salt
- 6-8 spsk. koldt vand

Fyld

- 400 g græskar uden skal, f.eks. butternutsquash
- lidt olivenolie
- 1 løg, skåret i tynde både
- 3 fed hvidløg, skåret i tynde skiver
- salt og peber
- 2 æg
- 3-4 spsk. tyk yoghurt eller skyr
- 1 bundt forårsløg, finthakket
- 100 g revet parmesan

TIP:

Brug andre dampede grøntsager end broccoli, fx græskar, gulerod, ærter, blomkål eller squash.



FALAFELSALAT MED TAHINDIP

SÅDAN GØR DU

Det er totalt oplagt at lave falafler til aftensmad og gemme et par stykker til madpakken. Mine unger (og jeg selv) er vilde med de kolde falafler. Og her er de fulde af ekstra grønt, så de kan holde sig saftige længe. Til mig selv pakker jeg chilisaucen i madpakken som tilbehør – og så er jeg happy!

Udblød kikærterne natten over. Blend kikærter, broccoli, persille, hvidløg, løg, spidskommen, salt og citronsaft i en foodprocessor. Saml massen til en dej, og form 20 små falafler ved at presse dejen sammen i hånden – brug gerne en isske, hvis du vil have dem kuglerunde.

Steg falaflerne i rigeligt med olie i en stor varm pande eller wok ved middel varme, til de er gyldne og møre – de skal have 3-5 minutter hver. Lad dem køle af, inden du pakker dem i madpakken. Gnid brødene med lidt olie, grill dem, eller steg dem. Halver dem gerne.

Pak salat med falafler, dressing og pitabrød i madpakken.

DET SKAL DU BRUGE

Madpakke til 3

- 200 g kikærter
- 200 g let dampede broccolibuketter
- 1 bundt bredbladet persille
- 2 fed hvidløg
- 1 lille løg
- 1 spsk. stødt spidskommen
- 2 tsk. salt
- 3-4 spsk. citronsaft
- olie til at stege i

Desuden

- 2-3 pitabrød
- olivenolie

Salat

- 2 hjertesalathoveder, snittede
- ½ agurk, skåret i tern
- snittet spidskål

TAHINDIP

- 1 spsk. tahin
- 2 spsk. citronsaft
- 2 spsk. vand
- ½-1 fed revet hvidløg
- salt

Rør tahin med citronsaft og vand, og smag til med hvidløg og salt.

+ gear



5-i-1-KAPSEL TIL VÆGT TAB OG FOREBYGGELSE AF OVERVÆGT

Prebiotika er mad til de gode tarmbakterier, som stimuleres og genskaber balancen i tarmen. Studier viser at 5-i-1-kapslerne BMI-balance + prebiotika giver:

- **Anti-fedt:** Reducerer mængden af optagede kalorier fra fx chips med 58 %
- **Anti-sukker:** Reducerer mængden af optaget sukker med 20 % og giver et mere stabilt blodsukkerniveau
- **Øger mætheden og bedrer tarmfloraen**
- **Vægttab,** overvejende i form af fedt og et fald i livvidde og hoftevidde.

BMI-balance + prebiotika er 100 % naturlige plantefibre i en plantebaseret kapsel. Fås på apoteker mm.

*Læs mere og find forhandler på
NutraHealth.dk*

Vil du op i gear?

...så lad SOLARAY støtte dig. All Energy rummer en unik kombination af vitaminer og mineraler, urter og L-Carnitin.

Russisk rod bidrager til mental og fysisk energi. Vitamin C, Niacin, Pantothen-syre, Riboflavin, vitamin B6, Thiamin (B1) og B12 bidrager til et normalt energistofskifte.

Rosenrod bidrager til udholdenhed ved sportspræstationer. Rosenrod er en adaptogen urt, der beskytter under fysisk stress. Schisandra og Astragalus er adaptogene urter, som støtter mental, fysisk velvære og kognitiv aktivitet.

*Forhandles via din lokale helsekost-butik, Helsam, Helsemin, Matas, apoteket og netbutikker.
120 tabletter 269,95 kr.*



Vitaminer til øjnene: Styrk dit syn og dine øjne

Vil du gøre noget godt for dit syn, så kig nærmere på Ophtamin Blueberry. Tabletterne har et højt indhold af nordiske blåbær, og især det høje indhold af anthocyaniner (antioxidant) bidrager til at opretholde en normal nethindfunktion. Ophtamin Blueberry er det nye produkt i Ophtamin-serien og indeholder C-og E-vitaminer (antioxidanter) samt zink, som er vigtigt for omsætningen af A-vitamin i øjet.

Krillolien øger optagelsen i blodbanen af det høje indhold af lutein/zeaxanthin (10/2mg).

*1 synkevenlig kapsel/dag. 60 stk 338,-, 120 stk 548,-
på Eyecare.dk (gratis fragt) /
webapoteket.dk / med24.dk / apopro.dk*



Velsmagende B12-vitamin

Så er der godt nyt til dig, der måske ikke er så vild med at sluge kapsler eller tabletter, men gerne vil tage et tilskud af B12-vitamin. Natur-Drogeriet har for nyligt lanceret Methyl B12 spray, som indeholder methylcobalamin, har en dejlig smag af kirsebær og er sødet med det naturlige sødemiddel xylitol. Så snart du sprayer i munden, starter optagelsen af vitaminer. B12-vitamin bidrager blandt andet til normal dannelse af blodlegemer, til immunsystemets normale funktion og til at mindske træthed og udmattelse. Sprayen er glutenfri og desuden velegnet til veganere.

25 ml, vejl. udsalgspris: kr. 179,95

NYHED FRA
NATUR-
DROGERIET





MultiGolfPark

Three Sports, One Course

Park Golf

Disc Golf

Foot Golf

www.discimport.dk

Hjemmeapparat mod smerter og gener

Elmedistrål-metoden er smertefri, uden medicin og uden bivirkninger – og et apparat, du nemt kan bruge hjemme ved dig selv.



Elmedistrålapparatet virker ved hjælp af pulserende elektriske impulser kombineret med et lavfrekvent magnetfelt. Disse to påvirkninger øger ionvandringen i blodets molekyler hvilket tilfører blodcellerne energi og øger blodgennemstrømningen, hvilket er forudsætningen for de fleste af kroppens funktioner.

En opdagelse som Chefoverlæge Dr. med Ernst Christian Hansen på det daværende København Kommunehospital, har erfaret gennem 8 år med 7 apparater, der var stillet til rådighed.



Elmedistrål-metoden har dokumenteret effekt på følgende lidelser:

- Prikken i fødder og tær
- Smerte og krampes
- Hævede ben og fødder
- Muskelspændinger
- Forhøjet blodtryk
- Sportsskader
- Knoglebrud og forstuvninger
- Uro i benene
- Tennisarm
- Hovedpine
- Hvilesmerter
- Blodsamlinger
- Skinnebessår der ikke vil hele
- Springfinger
- Åreforkalkninger
- Knogleskørhed

Vil du vide mere eller ønsker du at få en brochure tilsendt er du velkommen til at ringe eller maile til os.

Du kan både leje og købe apparatet og få en medarbejder hjem til dig for at instruere i brugen af apparatet.

www.elmedistraal.dk
kurtrosengart@hotmail.com
Tlf. 28 92 84 04



Elmedistraal

- for bedre velvære og livskvalitet

Hva' skal vi laaaaave?

HER ER HVAD DU SKAL LAVE PÅ DINE FRIDAGE DETTE EFTERÅR!

Alle kan være med – det er gratis – det er nemt at gå til
– I kommer ud i naturen – I har det sjovt sammen – I får bevæget jer!
Disc golf er den perfekte aktivitet med familie og venner, og så er den endda corona-venlig!



Kender du det med at man gerne vil i skoven eller ud i naturen, men hvad skal man lige lave der, og hvordan lokker man børnene og eventuelle frilufts-modvillige venner eller familiemedlemmer med – især hvis vejret ikke er sommerligt? Og helt ærligt - hvor længe kan man lige opholde sig i naturen en efterårsdag?

I så fald: Læs med her. For der findes en perfekt måde at løse alle ovenstående dilemmaer på.

Alle kan deltage

Du har muligvis aldrig hørt om det. Men disc golf er efter sigende en af de hurtigst voksende sportsgrene i verden, og overraskende nok findes der masser af disc golf-baner rundt om i Danmark. Og, hold nu fast: Det er gratis at benytte dem!

Disc golf minder om traditionel golf, blot er køllerne overflødige, golfboldene skiftet ud med frisbees, og golfhullerne med særlige disc golf-kurve.

Spillet går kort fortalt ud på at ramme kurven med sin disc på så få kast som mu-

ligt, og vinderen er den som har gennemført alle baner på færrest kast.

Banerne er typisk beliggende i skov eller anden natur, og det giver helt naturlige sjove udfordringer. For eksempel kan det undervejs på jeres bane nogle steder være svært at undgå at ramme et træ, andre steder skal I måske kaste hen over vand eller buskadser.

Disc golf er en meget social sport eller aktivitet, for alle kan være med. Gamle og unge, begyndere og øvede. Derfor er det yderst velegnet til en sporadisk fritidsaktivitet med venner eller familie, men disc golf dyrkes også som idræt på et seriøst plan – der findes disc golf-klubber, og der afvikles turneringer og mesterskaber.

Udstyret

De disc'ene man benytter i disc golf, er ikke helt almindelige frisbees, og ideelt set er det ikke de samme man benytter hele banen igennem. Disc'ene fås nemlig med forskellige egenskaber, så man blandt andet

kan kaste meget længere end det du måske er vant til fra din almindelige strandfrisbee.

Et disc golf-sæt består som udgangspunkt af tre disce: "Driveren" til at kaste langt med, "mid-range-disc'en" til mellem-distancekast og "putteren" til de små, korte og præcise kast.

Et begyndersæt med tre frisbees kan erhverves fra omkring 270 kr. og op.

Som begynder eller motionist er det dog ikke nødvendigt at være udstyret med flere forskellige disce, og du kan du vælge at finde en disc som du synes ligger godt i hånden.

Sådan kommer I i gang

Der er rundt om i landet en lang række skønt beliggende disc golf-baner, som er tilgængelige for alle. I skal blot selv medbringe udstyret (altså disc'ene) – så er I klar til at spille.

I kan også kontakte en af landets klubber for en prøvetræning.

Det er også en mulighed at købe en enkelt disc golf-kurv og sætte op i haven eller gården. Eller finde noget andet at kaste efter derhjemme, mens I øver jer til den næste udflugt.

Du kan finde en oversigt over Disc Golf-baner i Danmark her: <https://www.pdga.com/course-directory>



Disc golf er en meget social sport eller aktivitet, for alle kan være med.



Frisbee golf er et hyggeligt og underholdende spil, hvor man kan udfordre familie og venner. Pludselig er der gået et par timer i frisk luft og med hyggeligt samvær.

Fysioterapeutens kommentarer:

Sundt, sjovt og socialt

Disc golf giver frisk luft, ekstra skridt på skridttælleren og sjovt samvær med venner, kolleger eller familien, for alle kan spille sammen side om side, og stadig have det sjovt. Disc golf er en af de få sportsgrene, hvor man (på amatørplan) kan spille sammen uanset niveau eller alder.

Disc golf kan spilles i eget tempo og stil. Det betyder at du kan spille disc golf selv med skavanker som "dårlige" knæ og ryg. Der er ingen regler for hvordan man skal kaste, så har du eksempelvis ondt i ryggen ved rotationer, så kan du blot kaste uden at dreje i ryggen.

Der findes forskellige disc golf-baner. Nogle er lange og kuperede, andre kortere og flade. Nogle har 18 'huller', andre færre. Så afhængigt af fysisk form og lyst kan I vælge en bane der matcher spillernes ressourcer. Derved opstår den gode oplevelse.

Discgolf er en meget corona-venlig aktivitet, da hver spiller har sin egen disc, og man derved ikke deler udstyr. Desuden er det let at overholde afstandskravet. ●

Kilde: Pernille Guldager Knudsen, fysioterapeut, MSc, PhD og adjunkt på Københavns Professionshøjskole



DISC GOLF ORDBOG

Vil du gerne brillere lidt når du udfordrer din familie eller dine venner til en disc golf-dyst, kan du lære dig nogle af sportens udtryk, som har tydelige referencer til golf.

Albatros: Tre kast under par på et hul.

Birdie: Et kast under par på et hul.

Drive: Første kast på et hul.

Fade: Et kontrolleret kast, som starter lidt til højre og drejer til venstre mod målet.

Green: Området omkring kurven.

Hole-in-one: Når golfdiscen kastes i kurven på et kast.

Par: Det antal kast en spiller skal bruge for at færdigspille et hul.

Putt: Det sidste kast for at få discen ned i kurven.

Sweet spot: Det punkt på kurven, hvor kurven ideelt bør træffes for at puttet går i.

Teested: Startstedet på hullet.

Kilde: Dansk Disc Golf Union,
www.wp.ddgu.dk

+ gear

Effektiv smertelindring med kuldebehandling

Ice Power giver hurtig og effektiv smertelindring ved slag, brud, forvridninger og andre led- og muskelskader, og kan reducere hævelser og blodansamlinger så skaden heler hurtigere.

Ice Power findes både som kulde/varmeposer, kuldegel, sportsspray og gigt-creme. Ice Power Arthro creme er fx særdeles effektiv ved gigt- og ledsmerter, og kan lindre efter havearbejde, ensidigt gentaget arbejde o.lign.



Priser fra kr. 59,50 - 149,00. Fås hos Matas og i helsekostbutikker samt på apoteker.

ROLLATOR, GANGSTATIV OG TRAPPEASSISTENT I ÉT

Nyt revolutionerende hjælpemiddel giver større uafhængighed i hverdagen!

Hvad skal jeg vælge: En rollator til de gode dage eller et gangstativ til når det ikke går så stærkt? Og hvad med trapperne i mit hus?

Løsningerne kan være uoverskuelige hvis man er gangbesværet. ROAMI er et nyt hjælpemiddel, som samler alle disse løsninger i et enkelt produkt, der er lige så nemt at bruge som en almindelig rollator. Hjul, som nemt kan slås op ved behov, og med en smart indstilling der muliggør sikker brug som trappehjælp.

ROAMI er lige til at klappe sammen og putte bag i bilen, så man kan leve sit liv uden begrænsninger.

Bestil den her: <https://kallistos.dk/nyheder/6715-roami.html>





Frisbee til leg og sport
www.discimport.dk



Styrk dit løb

TA' UD
OG GEM

4 sider øvelser

Kombiner din løbetræning med styrketræning. Det kan gøre dig til en bedre løber og forebygge skader.

Vil du gerne i gang med løb, men er bange for skader? Vil du gerne forbedre dig som løber? Eller vil du gerne bruge vintermånederne på at supplere din løbetræning med anden relevant træning?

Selvom det umiddelbart er udholdenhed, kredsløb og kondition som får dig igennem din løberute, så betyder det meget at din krop er stærk. Som udgangspunkt bør vi alle styrketræne, for styrketræning en væsentlig faktor sundhedsmæssigt og bidrager til sundheden på andre parametre end konditionstræning kan. Men specifikt i forhold til løb vil stærke og velfungerende muskler også kunne understøtte kroppen i at klare løbeturene uden skader og uønskede træningspauser, og desuden forbedre løbeprestationen.

Hvilke muskler skal man træne, og hvordan

Hvis man styrketræner med henblik på at understøtte sit løb, må man se på hvilke muskler vi har særligt brug for under løb, og ikke mindst hvordan vi bruger dem

når vi løber. Det fortæller Frederik Bløndal, som er fysioterapeut hos Fysio360 i København og har bred erfaring med både fodboldspillere og løbere.

– Eksempelvis har vi aldrig begge ben i jorden på én gang når vi løber. Det betyder at kroppen skal være rigtig god til at holde balancen på ét ben. Hvis det er muligt, bør du derfor træne på ét ben eller med én side ad gangen, forklarer han.

Desuden skal din krop absorbere en stor vægt – 2-3 gange din kropsvægt – hver gang du lander på benet, siger han videre. Det giver store udfordringer for musklerne, som skal kunne styre fod, knæ og hofte i hver enkelt landing.

– Hvis du ikke har kraft nok i siden af kroppen, vil din hofte fx skubbe sig ud til siden hver gang du lander – og det giver overbelastning ikke blot i hoften, men også i knæ og fod, hvor trækket bliver skævt. ➤

DØJER DU MED SKADER?

Der findes særlige øvelser som kan forebygge konkrete overbelastningsskader. Find mere info under de aktuelle skader på www.krop-fysik.dk – eller spørg din fysioterapeut om hjælp.



7

EFFEKTIVE ØVELSER: STYRKETRÆNING TIL LØBERE



**FREDERIK
BLØNDAL**

Fysioterapeut,
Fysio360°,
www.fysio360.dk

Alle øvelser træner hele kroppen, men har derudover særligt fokus på visse muskler. Du kan vælge alle øvelserne eller udvælge fx 2 eller 3, som er målrettet netop dine udfordringer.

Træn som udgangspunkt 2-3 gange om ugen.

Belastningen kan du vælge enten som styrketræning: 8-10 RM* eller styrkeudholdenhed: 12-15 RM* (dog ikke øv. 4,5 og 7). Tag 3 sæt.

*RM = den vægt du akkurat kan løfte. Fx er 8 RM den vægt du kan løfte 8 og kun 8 gange i en given øvelse

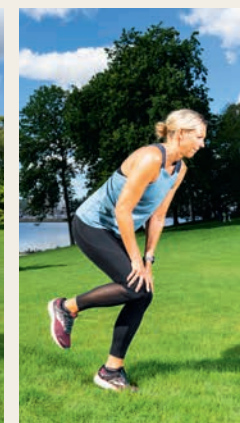
Du kan gennemføre programmet på dage hvor du ikke løber. Hvis du løber ofte, kan det dog være en fordel at lægge styrketræningen samme dag som din grundløbetræning (altså ikke på dage hvor du vil give den gas eller skal præstere noget særligt med dit løb). Fx kan du udføre 1 sæt af styrke-udholdenhedstræningen inden løbeturen (det 'tænder' musklerne) og derefter slutte af med 2 sæt mere, umiddelbart efter løbetræningen. Dermed bliver der bedre mulighed for at lægge en reel restitutiondag, hvor du slet ikke træner, dagen efter.



1

Underben og ankel

Spænd en elastik under din højre fod og rundt om venstre fod, som hviler på højre knæ. Hjælp foden opad med hånden, slip foden med hånden, og sænk foden langsomt tilbage til udgangsstillingen.



2

Læg muskler og ankler

Stil dig foroverbøjet (bøj i hofterne, ikke ryggen), fødderne peger lige frem, hænderne hviler på knæene. Løft og sænk hælene roligt.

Sværere udgave: Samme øvelse, men på ét ben ad gangen.



3 Lår og baller

Stil dig med en hoftebredde mellem fødderne, som peger lige fremad. Spænd en elastik mellem lårene, lige over knæene. Hold afstanden mellem benene konstant gennem hele øvelsen, dvs. du bevarer spændingen i elastikken. Lav en squat-bevægelse, dvs. skub bagdelen bagud som om du skulle sætte dig på en lav stol, og bevæg kroppen tilbage til udgangsstillingen.

Sværere udgave: Udfør øvelsen med en vægt i hænderne eller en rygsæk på, eller lav øvelsen uden elastik, men på ét ben (vær sikker på at dine knæ peger lige ud over fødderne)



4 Baller og baglår

Lig på ryggen med benene bøjet og fødderne på en skammel eller lign. Spænd i ballerne og løft kroppen op, så den danner en lige linje (pas på ikke at "tabe" bagdelen eller skyde hofterne for højt op). Hold stillingen så længe du kan holde kvaliteten, dog max 15 sek. Gentag 2 gange.



Sværere udgaver: Samme øvelse med ét ben ad gangen. Eller lav øvelsen med fødderne på en klud på et glat gulv, hvor du strækker hhv. bøjer knæene mens fødderne forbliver i gulvet og bagdelen løftet.

Lettere udgave: Placer fødderne på gulvet i stedet for skamlen



5 Hofter, core

Læg dig på siden med fødder og underarm i underlaget. Sørg for at kroppen danner en lige linje, og at hovedet er i lige forlængelse af kroppen. Hold stillingen så længe du kan holde den lige linje og stadig trække vejret undervejs (max 15 sek.). Gentag 2 gange.

Nemmere udgave: Samme øvelse, men bøj knæene, så du hviler på underarm og knæ.



6 Hofter og baller

Spænd en elastik mellem knæene. Læg dig på siden med den ene hånd under hovedet og den anden på øverste hofte. Benene er bøjet, så fødderne ligger på samme linje som krop og hoved. Løft øverste knæ opad, mens fødderne bliver i underlaget. Løft ikke højere end du kan undgå at bevæge resten af kroppen. Sænk roligt igen.

Lettere udgave: Lav øvelsen uden elastik



7 Rotation af kroppen

Lig på siden med en pude eller lign. under hovedet. Nederste ben er strakt, øverste trukket op og placeret oven på nederste hånd. Læg den øverste hånd rundt om brystkassen. Hold ben og hofter i ro, og drej kroppen rundt om sin akse så langt du kan. Brug evt. øverste hånd til at trække dig lidt længere ind i strækket. Rul/drej roligt tilbage. Gentag 2 gange.

Musklernes samspil skal styrkes

I det hele taget er hofterne vigtige, påpeger fysioterapeuten.

– En pointe er at bevægelsen skal foregå i hofterne, ikke i ryggen. Og her er det nærmere muskelsamspillet og bevægeligheden der udfordres, frem for styrken. Kroppens core-muskler skal trænes i samspil med musklerne i hofte, ben og fødder. Muskelbalancen har stor indflydelse på både præstationen og belastningen af kroppens strukturer.

Hvis du mangler kraft og funktion i din store ballemuskel, som blandt andet fører hoften bagud, kan det fx påvirke din evne til at skubbe kroppen fremad på den mest hensigtsmæssige måde, forklarer Frederik Bløndal.

– Mange har også udfordringer med afviklingen i foden, dvs. den bevægelse og kraftoverføring der sker i foden, mens den er i jorden. Det kan skyldes nedsat bevægelighed i foden og/eller dårlig muskulær styring af den – og er en af flere faktorer der kan føre til eksempelvis skinnensbetændelse.

Dertil kommer at mange af os i dag tilbringer langt størstedelen af vores tid i stillesiddende og/eller fastlåste stillinger. Det er kroppen præget af, og det har konsekvenser når vi, populært sagt, rejser os direkte fra sofaen eller stolen for at løbe en tur.

– De fleste danskere sidder ned alt for meget i løbet af dagen. Det kan resultere i at de muskler der holder os oppe og bevæger os, går i en slags dvaletilstand, og at vi måske falder lidt sammen i ryggen og bliver stive i bevægelserne. Sidstnævnte vil betyde at vi eksempelvis bliver dårligere til at rotere – dreje – omkring kropsaksen, hvilket er et afgørende element af såvel at gå som at løbe, uddyber fysioterapeuten.

Styrketræning kan øge din løbeprestation

Tidligere troede mange at styrketræning gjorde os langsomme. I dag er den myte aflivet. Adskillige studier har vist at styrketræning kan føre til bedre løbeøkonomi, større udholdenhed og bedre løbetider. Med andre ord gøre os både hurtigere og mere effektive når vi løber. Men man skal være opmærksom på at kombinationen fordrer en fin balance i træningen. Hvis man i forvejen løber meget, dvs. har en stor træningsmængde, skal man nemlig være meget opmærksom på at der er tid nok til restitution.

– Enhver træning – løb eller styrketræning – belaster kroppen. Det er helt naturligt og nødvendigt for at opnå en trænings-effekt. Men hvis ikke dine muskler, sener og knogler får den nødvendige ro til at komme sig, risikerer du skader eller overtræning, siger Frederik Bløndal.

Paradokset er at styrketræning forbedrer kroppens evne til at klare den hårde belastning fra løbet, men samtidig er styrketræning også en ekstra belastning for kroppen. Så hvis du løber meget, skal du tilrettelægge din styrketræning med omtanke. Det handler blandt andet om den samlede mængde af træning, typen af træning og planlægningen af den. Både dette og det ideelle valg af øvelser vil altid være individuelt, påpeger Frederik Bløndal. Der kan også være tidligere skader der skal tages hensyn til, og både behov og mål vil variere fra person til person.

– Derfor kan det anbefales at få hjælp af en idrætsfysioterapeut. Det kan dreje sig om en enkelt konsultation eller to – så du kommer godt i gang eller godt videre med din træning. ●

LÆG STYRKETRÆNING IND PÅ DIN LØBETUR

Styrketræning understøtter kroppen bedst når den minder om den aktivitet du skal udøve. I dette tilfælde løb.

Når du er blevet varm i kroppen på din løbetur, så prøv at lege lidt med farten. Lav små sprint, hurtige sideskift, løft benene højere op, skift mellem korte og lange skridt eller lav små løbehop, hvor du sørger for at lande med kroppen i balance - *alignment* - dvs. fx med styring på knæet, så det peger lige ud over foden, og så din hofte ikke skubber sig ud til siden.

“

Hvis du løber meget, skal du tilrettelægge din styrketræning med omtanke. Det handler blandt andet om den samlede mængde af træning, typen af træning og planlægningen af den



+ gear

TILBUD:

Brug rabatkoden

"Krop&Fysik"

og få gratis fragt samt en
Aloe Vera håndsprit med i købet.

Tilbuddet er gældende til
og med november.

Trendy Yogamåtte

– til træning hjemme og på farten

Med COVID19 har mange opdaget fordelene ved hjemmetræning. Med simple træningsredskaber kan du træne enkelt og effektivt. Det hele starter med et godt underlag til dine øvelser, og der er stor forskel på kvaliteten af måtter. Materialet i tyske Trendy Yogamåtte er af allerhøjeste kvalitet

Yogamåtten er til trods for dens 0,5 cm tykkelse utrolig komfortabel – blød, men samtidig fast, hvilket giver bedre kontakt med gulvet og en bedre balance. Yogamåtten isolerer rigtig godt mod et koldt gulv og holder din krop, fødder og hænder varme.

Vejl. pris kr. 259,- hos www.sportspharma.dk



KLAR TIL DISC GOLF

Disc Golf Starter-sæt fra Discmania er den perfekte pakke til at komme i gang med disc golf. Sætter koster kun 219,- kr. og indeholder 1 putter, 1 midrange og 1 driver. Med andre ord alt der skal til for at komme rigtig godt fra start. Bestil nu - så er I klar til at indtage en af landets mange disc golf-baner allerede kommende weekend.

Køb sættet her: www.discimport.dk/discmania-active-starter-set

Sansestimulering og høj siddekomfort forenes i stilfuld design-gyngestol

Munin-stolen giver den bedst tænkelige siddekomfort, samtidig med at den virker både beroligende og sansestimulerende. Stolen er skabt til at øge livskvaliteten hos mennesker med kognitive vanskeligheder, efter stress, depression, angst og i særdeleshed hos mennesker med demenslidelser. Munin aktiverer med sine vuggende bevægelser de naturlige afspændingsprocesser i kroppen. Det betyder at man med bare 20-30 minutter i Muninstolen får samme virkning som med angstdæmpende medicin.

Muninstolen er nyskabende og kombinerer nyt dansk design med 110 års møbeltradition og håndværk.

Find forhandler på Farstrup Furniture, www.farstrup.dk



Badebuks til inkontinens – vandtæt og åndbar

Som inkontinent vil man gerne have badetøj der ligner almindeligt badetøj - og som er vandtæt og behageligt at have på. A/S Lykke Refsgaard har udvidet sin kollektion af badetøj med en sort badebuks til inkontinens. Badebuksen er udviklet i tæt samarbejde med personer der lider af inkontinens og tager højde for deres behov og ønsker. Lavet i 3-lags elastisk stof med en tæt, men åndbar membran, som gør buksen behagelig at have på. Kan bruges på stranden, i badelandet eller svømmehallen.

Yderligere oplysninger og nærmeste forhandler på tlf. 9785 2211.

Når træning gør ondt

Motion og træning bidrager i høj grad til at holde smerter fra livet. Men hvad gør du når det gør ondt i foden, knæet eller skulderen at træne? Skal du fortsætte, eller skal du holde pause?



AF MORTEN HØGH

Ph.d., MSc, specialist i muskuloskeletal fysioterapi og idrætsfysioterapi hos FysioDanmark Aarhus, fysiodanmarkaarhus.dk, og adjunkt ved Aalborg Universitet

Skal det gøre ondt før det gør godt? Er det helt normalt og okay hvis du får smerter i dit bevægeapparat (ben, fødder, arme osv.) når du bevæger dig? Eller er det tegn på en skade?

Skal du bide smerten i dig og fortsætte, eller stoppe al aktivitet? Det kan være yderst svært at vide hvad der er bedst.

I denne artikel får du dels en forklaring på hvorfor smerter kan være helt ufarlige, og en guide til at forstå hvilke smerter der til gengæld er nødvendige at få undersøgt hos din idrætsfysioterapeut eller læge.



DET GØR ONDT NÅR JEG BEVÆGER MIG,
men **det bliver ikke værre** når jeg
fortsætter med at bevæge mig

Smerter der skyldes hård træning (DOMS)

Du har sandsynligvis prøvet at træne så hårdt at dine muskler er blevet ømme én eller to dage senere. Hvis det er lår eller baller du har trænet, kan det fx i de efterfølgende dage være svært at rejse sig eller gå ned af trapper. Mange beskriver disse smerter som 'forfærdelige', andre holder på sin vis af dem, fordi de ser smerterne som et tegn på en positiv effekt af deres indsats. Tilstanden kaldes forsinket træningsømhed, eller *Delayed onset Muscle Soreness* (DOMS). I mange år troede forskerne at årsagen til DOMS var små overrivninger i musklerne, men nyere forskning har vist at DOMS mere sandsynligt skyldes at kroppen udskiller nogle signalstoffer i forbindelse med hård, såkaldt excentrisk træning, og at disse stoffer ændrer følsomheden i særlige nerveceller, der bl.a.

findes i musklerne. Resultatet er at bevægelser der tidligere var smertefrie, kan opleves som smertefulde, selvom der reelt ikke er tale om en skade.

DOMS skyldes processer som er nødvendige for at opnå muskeltilvækst – altså at musklen bliver stærkere. Man kan derfor, om man vil, kalde DOMS for 'god smerte'. Fagpersoner anser også DOMS for at være helt ufarligt, og smerterne vil altid være forbigående, selvom de i sjældne tilfælde kan vare ved i helt op til 7-10 dage. Et kendetegn for DOMS er at selvom det gør ondt at bevæge sig, så vil smerten enten blive mindre eller forblive uændret når om du er aktiv. Smerten vil altså ikke forværres – og den vil forsvinde helt i hvile.

Hvis du i øvrigt er sund og rask, betyder det at du roligt kan træne selvom du har denne type smerter.



DET GØR ONDT NÅR JEG BEVÆGER MIG,
og **smerten forværres** når jeg bliver
ved med at bevæge mig

Forestil dig at du har forstuvet din ankel eller har fået en anden skade med synlig hævelse og måske blodudtrædninger eller sår i huden. Her er der tale om en vævsskade, hvor kroppen via kemiske processer sørger for at reparere skaden. I næsten alle tilfælde vil denne proces medføre smerter, og mange gange kan du også have smerter i hvile i de første par dage efter skaden. I lighed med DOMS-relaterede smerter er der sket en ændring i nervesystemets følsomhed, og den udløsende årsag til smerterne er delvist den samme. Men hertil kommer at også andre former for signalstoffer er til stede. Kort for- ➤

SKAL JEG
FORTSÆTTE ELLER
HOLDE PAUSE? SKAL
DET GØRE ONDT FØR
DET BLIVER GODT?



**Berthelsen Jern + C
– til kvinder i alle aldre!**

Er du ofte træt og uoplagt? Så prøv Berthelsens Jern + C med hele 27 mg jern + 90 mg syreneutralt C-vit. pr. tablet. C-vitamin øger optagelsen af jern i kroppen. Skånsom mod maven. Indeholder ikke blod fra dyr og er 100% vegansk. 1 tablet om dagen er nok. 90 tabletter kun kr. 149,00 – nok til 3 mdr.s forbrug.

Fås hos Helsam, Helsemin, Matas og på
www.dkpharma.dk

talt vil smerterne være værst i begyndelsen, hvor vævshelingen lige er gået i gang (typisk de første 1-3 døgn), og så vil de gradvist aftage over tid og i takt med at helingen skrider frem. Faktisk fortsætter helingen af ødelagt væv i flere måneder – ja, endda i mere end et år i nogle typer væv.

Kroppen er fabelagtigt god til at hele, og hvis vi sørger for at give den ro (herunder søvn), tilpasset fysisk aktivitet og varieret kost, så kan stort set alle skader heles uden yderligere behandling. Det er vigtigt at bruge og udfordre det skadede område så snart du kan, og i det omfang det er muligt. Men samtidig kan belastning af fx en ny-forstuvet ankel blive værre hvis du fx går rundt på den. Lidt forenklet kan man sige at hvis man har en skade, og man får *flere smerter* når man bevæger sig, så er det tegn på at man ikke lader kroppen hele. Nogle skader (især brækkede knogler) kan let forværres, så her er det vigtigt at du lytter til smerterne. Andre skader (fx en forstuvet ankel) bliver ikke så let påvirket, men det er aldrig en god idé at provokere en akut skade så den hæver mere op.

Så hvis du oplever at dine smerter forværres under træning, selvom du følger en gradvist progredieret genoptræning (også kaldet en genoptræningsstige), bør du involvere din idrætsfysioterapeut, så du kan finde den rigtige balance mellem heling, hvile og aktivitet.

?

EN HELT UKENDT SMERTE?

Hvis du normalt ikke har ondt, og du mærker en ny smerte – enten pludseligt eller gradvist tiltagende over tid – bør du i første omgang stoppe med de aktiviteter der gør ondt, og forsøge at lindre smerterne hvis de generer dig. Er du i tvivl om hvorvidt der er sket noget alvorligt eller om du fejler noget, skal du kontakte læge/sygehus.

Er smerterne opstået akut, findes der en række anbefalinger til hvordan du bør forholde dig; de knyttes typisk til huskeregler bestående af forbogstaver (fx RICE, Rest Ice Compression Elevation). Det er videnskabeligt ikke muligt at vurdere om én af huskereglerne er bedre end de andre, så det er måske lettere at tænke på det som to opgaver:

- 1) Beskyt kroppen fra yderligere skade og
- 2) Forsøg at reducere smerterne, hvis de gør dig utilpas eller bekymret:



Beskyt kroppen

Du beskytter bedst kroppen ved at undgå de aktiviteter der provokerer dine smerter. I mange tilfælde betyder det at stoppe med at gå, løbe eller dyrke idræt. Du bør desuden forsøge at undgå (yderligere) hævelse. Det kan du gøre ved at vikle et elastisk støttebind eller lign. rundt om den smertefulde kropsdel. Er dette ikke praktisk muligt, må du nøjes med at undgå at belaste området i en periode.

Typisk kan du begynde at lave lette bevægelser – fx bevæge tæerne eller vippe med fodleddet, hvis anklen er forstuvet – måske endda almindelige aktiviteter i løbet af få minutter igen. Andre gange tager det flere dage før du kan lave smertefrie bevægelser.

Reducér og kontrollér smerterne

Smerter er i sig selv ikke farlige, men de er altid ubehagelige. Nogle mennesker kan sagtens bide smerten fra en forstuvet ankel i sig, mens andre bliver mere bekymrede. Herudover spiller vores tanker, tidligere erfaringer og planer for fremtiden en stor rolle. For eksempel vil det føles mere bekymrende hvis du forstuver din ankel dagen før en stor kamp, eller hvis du er bange for at en skade kan true din evne til at arbejde.

Is eller kulde kan hjælpe

Helt akut vil mange opnå smertelindring ved at placere kroppen i en

“

Kulde og varme virker formentligt smertelindrende gennem kontakten med nervecellerne i huden

behagelig stilling, evt. med benet eller armen hævet, og/eller ved at lægge is eller måske varme på. Kulde og varme virker formentligt smertelindrende gennem kontakten med nervecellerne i huden, og du kan frit vælge mellem koldt eller varmt. Faktisk er det heller ikke strengt nødvendigt at det er brandvarmt respektivt iskoldt – temperaturer over ca. 43 grader (varmt) eller under ca. 15 grader (køligt) er ofte tilstrækkeligt til at have effekt.

Det er dog sjældent muligt at fjerne smerterne fuldstændigt. Og oplever du at smerterne tager til, efter du har haft varme/kulde på, så fjern varmen/kulden igen.

Umiddelbart efter du fx har haft is på en forstuvet ankel, kan du sandsynligvis belaste anklen mere i en kort periode. Det anbefales dog generelt ikke hvis du ikke er helt sikker på at det ikke gør skaden værre. Erfarne idrætsfysioterapeuter kan anbefale aktivitet til en person umiddelbart efter smertelindring, som led i et behandlingsforløb.

Tænk på noget andet

Et andet trick, som mange af os sikkert har prøvet da vi var børn – eller på vores egne børn – er at distrahere fokus væk fra smerterne (og bekymringen omkring en evt. skade). Denne form for smertelindring kan være effektiv for nogle, og virker sandsynligvis på omtrent samme måde som kulde og varme gør det. Så det er hverken snyd eller bedrag når det lindrer smerten at man tænker på (eller koncentrerer sig om) noget andet. ●

+sport

SÅDAN FÅR MAN FLERE PIGER MED I AKTIVE FÆLLESSKABER

Kun 19 % af danske piger lever op til anbefalingerne om fysisk aktivitet når de bliver teenagere.

Det kalder på nytænkning! Derfor har non-profit gadeidrætsorganisationen GAME i samarbejde med Lokale- og Anlægsfonden udviklet 10 gode råd til at engagere idrætsuvede piger i aktive fællesskaber.

Blandt rådene er:

- Skab et trygt rum uden præstationspres
- Sørg for at pigerne hurtigt oplever en progression – at de bliver bedre til det de gør
- Gør det muligt for pigerne at opbygge stærke relationer i forbindelse med aktiviteterne
- Inddrag pigerne i at skabe aktiviteterne

Kilde: Loa-fonden.dk. Læs mere om GAME på <http://gamedenmark.org/>



Højintens træning kan være hårdt for maven

Vær opmærksom hvis du træner hårdt og længe! Højintens træning i mere end to timer kan nemlig give skader i tarmen, viser et opsamlende studie. Og det ser ud til at risikoen øges i takt med intensitet og varighed af træningen, og at varme forværrer situationen. Træningspas på over to timer med 60 pct. af maxpuls ser ud til at være grænsen for hvornår træning får negativ indvirkning på tarmen – uafhængigt af hvilken form man er i.

Forskerne fandt klare, objektive tegn på tarmskade, øget lækage af giftstoffer fra tarmen og over i blodbanen, nedsat evne til at tømme mavesækken, forsinket transport af føde gennem tyndtarmen og mangelfuldt optag af næringsstoffer. Den sandsynlige forklaring er at blodtilførslen til tarmen aftager under træning, for at sikre god blodtilførsel til musklerne. Og en stærkt nedsat blodtilførsel medfører inflammation, som skader den beskyttende slimhinde på indersiden af tarmen. Det kan svække tarmens immunsystem, så giftstoffer og bakterier kan lække.

Hvis du ønsker at træne længe og hårdt, fx i langdistance løb og cykling, antyder forskning at den såkaldte lowFODMAP-diæt kan hjælpe. Til gengæld fraråder forskerne at bruge NSAID, også kaldet gigtmicin.

Forskerne påpeger at mavegenerne er reversible, dvs. genoprettelige. Og de minder om at moderat træning er gunstig for personer med maveproblemer, som fx inflammatorisk tarmsygdom.

Kilde: Norsk Helseinformatikk, nh.no. Studiet er offentliggjort i Alimentary Pharmacology & Therapeutics, 2017

Reklamebranchen i form:

MINDRE "MAD MEN", MERE MOTION

Hos Nord Advertising kan de ansatte træne en time om ugen på firmaets regning, ligesom virksomheden støtter fysisk aktivitet i fritiden. Det vækker glæde hos medarbejderne og skaber pæne tal på bundlinjen.

Hos Nord Advertising arbejder de, som navnet antyder, med reklame. En branche som blev skildret for år tilbage i tv-serien "Mad Men", der fortalte historien om et reklamebureau og dets ansatte i 1960'ernes New York. Alle trak vejret gennem en cigaret, Marlboro var en af bureauets største kunder, og der blev drukket langt mere whisky end vand. Mændene havde affærer med festlige kvinder på kryds og tværs, og det kunne til tider undre hvornår og hvordan de egentlig fik lavet noget reelt arbejde.

Sådan er det ikke hos Nord Advertising, selvom en lille del af den gamle reklameverden stadig hænger ved. For der er plads til en øl om fredagen, og under corona-nedlukningen i marts og april fik de få ansatte som stadig arbejdede fra kontoret, også en snaps til frokost på ugens sidste arbejdsdag. Her hersker også en stemning af let drilske kommentarer, og det samme pres på at præstere og skabe, som man fornemmer i "Mad Men".

Det kræver overskud at præstere hver dag

Administrerende direktør Brian Nordahl forklarer at det er hårdt at sidde med salg. Der bliver ført statistikker over de ansattes indsats hver time, hver dag, og der er ikke plads til megen slinger i valsen hvis måle-



Det blev hurtigt tydeligt at de medarbejdere som prioriterede at deltage i fysisk aktivitet, også havde mere energi, var mindre syge og mere effektive

ne skal nås. Og det både skal og bliver de. Mens jeg taler med Brian, begynder Champagnegaloppen at brage ud af højttalerne på hele kontoret.

- Det betyder at vi har indfriet salgsmålene for denne uge, forklarer Brian og fortsætter:

- Hvis man skal kunne præstere på arbejdet, kræver det at motoren er fit for fight, og en del af det er at passe på sin krop. Her er motion et vigtigt element.



Adm. direktør Brian Nordahl (tv.) bruger dagens motionstid til en tur på golfbanen sammen med et par kolleger.



To gange om ugen mødes Nord's løbehold til en fælles motionstur.

“

Træningen her er jo bare en appetitvækker, som vi habber giver lyst til at gøre mere.

Derfor begyndte virksomheden allerede for 10 år siden at arbejde med sundhed på arbejdspladsen. Dengang var det dog mere en del af et værdisæt og en brandingstrategi, men det blev hurtigt tydeligt at de medarbejdere som prioriterede at deltage i fysisk aktivitet både på og uden for arbejde, også havde mere energi, var mindre syge og mere effektive. Derfor har Nord Adver-tising arbejdet videre med de sunde tiltag og reviderer dem løbende.

Sundhed som et socialt projekt

I begyndelsen lå virksomheden op og ned ad et fitnesscenter og lavede derfor en aftale hvor de ansatte kunne tegne et billigere abonnement, og alle kunne få lov til at bru-

ge centrets bedefaciliteter efter medarbejdernes løbetur om morgenen. Løbeturen lå uden for arbejdstiden, hvilket afholdt nogen fra at deltage.

- Vi ville jo gerne have så mange med som muligt, så vi rykkede turen til om eftermiddagen i arbejdstiden, siger Brian.

Hver tirsdag fik de ansatte lov til at bruge en halv time, hvor de sammen kunne løbe en tur. Det tilbud blev senere udvidet til også at gælde torsdag eftermiddage, ligesom virksomheden investerede i træningsudstyr til kælderens, efter de flyttede i nye lokaler.

Træningsområdet er småt, men tiltrækker alligevel tirsdag og torsdag eftermiddag gerne mellem fire og otte mennesker,

som laver cirkeltræning. Rummet har været lukket i en længere periode grundet corona og smittefare, og bliver på denne dag også kun benyttet af en enkelt mand, som i en halv time giver sig selv sved på panden. Udenfor står nogle få andre klar til at løbe, mens en gruppe yngre mænd hopper ind i en bil - de har arrangeret at de skal ud at spille fodboldgolf sammen. Noget som er inden for rammerne af reglerne for træningsmodulet.

- Meningen er jo også at det skal give noget socialt, så man løber sammen med nogen eller starter og slutter sammen. Men hvis man er en gruppe som gerne vil ud at lave noget andet, så er det okay at man kører halv fire. Det gør jeg også selv ➤



I løbet af dagen er der indlagt små pauser, som man kan bruge til at gå en tur rundt om bygningen, spurte på trapperne eller udfordre sig selv med en planke.

nogle gange for at spille golf med nogle af de andre, siger Brian.

Som en appetitvækker

Foruden de faste træningstidspunkter, hvor der er mulighed for at træne på, omkring eller væk fra arbejdspladsen, støtter virksomheden også en række andre tilbud. Blandt andet har virksomheden en sundhedsordning, hvor medarbejderne efter behov kan få hjælp af blandt andet en fysioterapeut, og arbejdspladsen deltager i DHL-stafetten, Nordic Race og betaler hvis nogen vil løbe hel- eller halvmaraton. Det har medlem af sundhedsudvalget Peter



I løbet af dagen er der indført små pauser, hvor de ansatte kan få gang i blodomløbet for ikke at synke sammen ved skrivebordene.

Guldbrandtsen blandt andet gjort. Inden han blev ansat hos Nord Advertising for otte år siden, var han ikke løber, men blev hurtigt bidt da de andre kollegaer trak ham ind i klubben, fortæller han.

Et halvt år efter han tog løbeskoene på for første gang, gennemførte han sit livs første halvmaraton, og lysten til at løbe havde spredt sig fra arbejdet og ind i fritiden, siger han. Og det er præcis Brians håb.

– Træningen her er jo bare en appetitvækker, som vi håber giver lyst til at gøre mere, siger han. Men for nogen er de to ugentlige ture deres primære motion, og så er det jo bedre end ingenting i forhold til at holde kroppen i gang og styrke energiveauet, mener han.

I løbet af dagen er der også indført små pauser, hvor de ansatte kan få gang i blodomløbet for ikke at synke sammen ved skrivebordene. Klokken ti og to er der mulighed for lige at gå en tur ned ad trappen og rundt om bygningen eller samles i kantinen til nogle englehop, armbøjninger, squats eller andet. Arbejdspladsen har også tidligere haft et fodboldhold, som vandt turneringer, men som gik i opløsning efter udskiftning i medarbejderstaben. Men Brian står klar til at betale for gildet hvis der igen skulle være lyst til at starte et fodbold-, håndbold- eller anden type af hold.

Glæder alle led

Hvor meget træningen og de små afbræk i hverdagen betyder i tal, er ifølge Brian svært at gøre op. Hvad han dog kan se, er at de ansatte som deltager i træningen, og som på anden vis passer på sig selv, i langt overvejende grad også er dem der kommer gennem året uden sygedage.

Han fremhæver at cirka 15 ud af i alt 35 i virksomheden har nul eller én sygedag på et kalenderår, hvilket bliver belønnet med en eller to feriefridage til de pågældende. For ham at se er det ikke en måde at presse syge mennesker på arbejde, men give en belønning til dem som tager sig tiden til at passe på sig selv, så de har en sund krop med masser energi.

Desuden kan han høre at de ansatte selv i høj grad sætter pris på muligheden for at bruge kroppen i arbejdstiden. Både i slutningen af dagen og via de små afbræk fra kontorstolen.

Nord er ikke et sted med en stor økologisk kantine, hvor kaffe er et fy-ord og med super avancerede træningslokaler. Det er en reklamevirksomhed med plads til en øl, men hvor der også altid skal være mulighed for at få en danskvand. Hvor der er slik til jul, men samtidig klementiner. Hvor man får lov til at bruge kroppen en time om ugen på firmaets regning, og hvor man samles om fysiske aktiviteter uden for arbejdstiden. Til glæde for både Brian i toppen og de ansatte, der får forbedret deres kondition - og noget at snakke om hen over frokosten. ●



ROAMI

rollator, gangstativ og trappeassistent i ét

Helt nyt revolutionerende hjælpemiddel for større uafhængighed i hverdagen



Hvad skal jeg vælge, en rollator til de gode dage eller gangstativ til når det ikke går så stærkt og hvad med trapperne ind til mit hus?

Spørgsmålene kan være mange og løsningerne uoverskuelige hvis din klient pludselig bliver gangbesværet. ROAMI er det nye hjælpemiddel på markedet, som samler alle disse løsninger i et enkelt produkt, som er lige så nemt at bruge som en almindelig rollator. Hjul, når det er det bedste, som nemt slås op ved behov og med smart indstilling, der muliggør sikker brug som trappehjælp. Den er lige til at klappe sammen og putte bag i bilen, så dine klienter kan leve deres liv uden begrænsninger.

Kallistos Equipment kommer gerne ud til ergoterapeuter, fysioterapeuter, på plejehjemmet eller andre interesserede og demonstrerer Roami og alle de smarte funktioner.

Bestil her: www.kallistos.dk/nyheder/6715-roami.html
Pris oplyses ved henvendelse.



KALLISTOS EQUIPMENT Naverland 14, 2600 Glostrup,
Tlf. 39272319, Mail linik@kallistos.dk



Slip for tørre
og irriterede øjne!

BLINK, BLINK!

20-40 procent af medarbejderne i kontormiljøer oplever kløe og irritation i øjnene. Et godt råd er at blinke mere! Og så er der meget at hente ved at kigge indeklimaet efter i sømmene.

Tørre, trætte øjne, der klør eller svier, er et problem for mange danskere, ikke mindst hvis man har et arbejde hvor man skal koncentrere sig og samtidig fokusere på skærm gennem længere tid. Europæiske undersøgelser angiver at mellem 20 og 40 pct. af medarbejderne i kontormiljøer oplever kløe og irritation i øjnene. Især i vinterhalvåret. Øjenirritation er ikke bare ubehageligt for den enkelte; en ny dansk videnskabelig artikel viser at tilstanden også spiller ind på vores arbejds effektivitet.

Øjengenerne kan i høj grad forebygges eller helt elimineres gennem et bedre indeklima. I lokaler med et perfekt indeklima skønnes det at blot ca. 10-20 procent oplever øjenirritation, og i det tal skal man indregne overlap, idet mindst 5 procent af befolkningen har deciderede øjenlidelser som ikke skyldes omgivelserne.

Mange årsager

Der er flere årsager til øjenirritation. Tør luft, varme og træk udtørre øjnene. Dårlige lysforhold, kemi i luften og støv kan forværre irritationen, det samme kan skærmarbejde, fordi det får os til at blinke mindre. Desuden bliver vores øjnes beskyttende tårefilm mindre stabil med alderen.

Tørt og varmt indeklima udtørre øjnene

Tørre øjne er blandt de vigtigste årsager til irritation og træthed. Øjet er udstyret med en naturlig regulering af fugtigheden, og når det er varmt, vil de temperaturfølsomme nerver producere mindre tårevæske, fortæller tidligere professor i indeklima, dr.med. Peder Wolkoff fra Det Nationale Forskningscenter for Arbejdsmiljø (NFA), som er forfatter til den nye nøgleartikel. Det er en effektiv mekanisme udendørs, hvor luften bliver mere fugtig når temperaturen stiger, men i et ventileret og opvarmet indeklima følger luftfugtigheden ikke nødvendigvis temperaturen. Om vinteren kan den tilførte udeluft være meget tør – samtidig med at den bliver varmet op. Er den tørre luft over 23 grader, falder produktionen af tårevæske, mens den lavere fugtighed i luften øger vandtabet fra øjet. Det gør hurtigere øjnene tørre og irriterede. Udfører man samtidigt intensivt arbejde ved skærmen, vil situationen forværres yderligere, forklarer professoren. En række indeklimafaktorer, som eksempelvis træk, kan ligeledes forværre stabiliteten af tårefilmen.

Holder man temperaturen på omkring 21 grader og en relativ fugtighed på 40-50 % og undgår træk, vil generne på slimhinderne til gengæld reduceres, råder Peder Wolkoff. Det er også tilrådeligt at holde lokalene rene og være opmærksom på kemikalier fra eksempelvis printere, møbler mv., for hvis luften indeholder støvpartikler og visse kemiske stoffer, øges risikoen for irriterede øjne, tilføjer han.

Skærmarbejde giver tørre øjne

Når vi læser eller arbejder koncentreret ved en skærm, blinker vi omkring en tredjedel mindre end ellers. Dermed bliver øjets overflade ikke smurt med tårevæske så tit, og øjet udtørres hurtigere. Her hjælper det at holde hyppige mikropausers, hvor man ser længere væk fra skærmen – for eksempel ud gennem et vindue.

Skærmens placering betyder noget for hvor meget vi åbner øjenlågene. Jo mere øjet er åbent, jo hurtigere kan det udtørre. Skærmens overkant skal gerne være placeret cirka 10-30 grader under øjenhøjde, så vi kigger lidt nedad, påpeger Peder Wolkoff.

Personlige forhold

Jo ældre vi bliver, jo mere tilbøjelige er vi til at få irriterede øjne, og midaldrende og ældre kvinder rammes oftere end andre, viser statistikker og undersøgelser. Desuden ændrer øjenmuskulaturen sig med alderen, og vi kan få behov for skærmbriller. Og endelig kan brug af makeup, visse typer medicin eller kontaktlinser forværre tårefilmens stabilitet og øge øjenirritationen. ➤



SOLARAY®

REG'ACTIV KOLESTEROL

4 AKTIVE HYGROKOLESTEROL FORMULER

NATURLIGE PLANTESTEROLER

Hold bedre styr på dit kolesteroltal

LIVSKVALITET MED OMTANKE

Plantesteroler fra skovfyr bidrager til vedligeholdelse af et normalt kolesterolniveau i blodet. Den gavnlige effekt opnås ved et dagligt indtag på mindst 0,8 g plantesteroler.



Santen

Hyprosan® (hypromellose)

Opløsning til behandling af tørre øjne

- Uden konserveringsmidler¹
- En konsistens mellem gel og vanddråbe
- Eget til alle voksne til behandling af tørre øjne – også kontaktlinsebrugere¹

HYPROSAN® øjendråbe, opløsning (hypromellose 3,2 mg/ml) S01XA20; Udløst af HF. Terapeutiske indikationer: Erstatning for naturlige tårer til behandling af tørre øjne, herunder keratoconjunctivitis sicca, hos voksne. Kontakt lægen, hvis De får det værre, eller hvis De ikke får det bedre. Dosering: 1 dråbe i hvert øje 3 gange dagligt eller efter behov. Administration: For at undgå udvaskning skal Hyprosan altid inddryppes mindst 5 minutter efter, at eventuel anden øjenmedicin er kommet i øjnene. Kontraindikationer: Overfølsomhed over for det aktive stof eller over for et eller flere af hjælpestofferne. Hyprosan indeholder ikke konserveringsmiddel og kan derfor anvendes sammen med kontaktlinser. Graviditet og amning: Hyprosan kan anvendes under graviditet og amning. Virkninger på evnen til at føre motorkøretøj eller betjene maskiner: Hyprosan påvirker kun i mindre grad evnen til at føre motorkøretøj eller betjene maskiner, da det kan forårsage sløret syn efter inddrypning. Bivirkninger: Følgende bivirkninger er rapporteret for hypromellose opløsning: Øjne: Ikke almindelig ($\geq 1/1.000$ til $< 1/100$): Lokal svie, øjensmerter og sløret syn. Opbevaringstid: 2 år. Efter første åbning: 4 uger. Opbevares ved temperaturer under 25 °C. Må ikke nedfryses. Pakninger og priser: Dråbeflaske 1x10 ml og 3x10 ml, www.medicinpriser.dk. Dato for ændring af SPC: 17. november 2017. Indehaver af markedsføringstilladelsen: Santen Oy, Niittyhaankatu 20, 33720 Tampere, Finland. Kontakt (lokal repræsentant): SantenPharma AB, Evenemangsgatan 31 A, 169 79 Solna, Sverige. Telefon: 08-444 75 60. E-post: info.dk@santen.com. www.santen.dk. www.torreoehjelp.dk.

1. Hyprosan SmPC 17.11.2017.

PP-HYPROS DK 0008 / JUNI 2020



Når vi læser eller arbejder koncentreret ved en skærm, blinker vi omkring en tredjedel mindre end ellers



BLINK TIL DIN KOLLEGA!

Sådan undgår du øjenirritation

Indeklimaet

- Undgå for høje temperaturer – især om vinteren når luften er tør. Helst under 23 grader.
- Undgå træk
- Rummet bør have en relativ luftfugtighed på 40-50 pct.
- Hold arbejdspladsen ren – især skrivebordene
- Lad nyt inventar afgasse udenfor eller i et rum uden medarbejdere
- Placer kopimaskiner og printere i rum uden medarbejdere
- Undgå fugt og skimmelsvamp

Indretning af computer-arbejdspladsen

- Placer skærmen væk fra kraftige lyskilder, fx vinduer. Nethinden kan have svært ved at tilvænne sig den rigtige lysstyrke ved ekstreme lysforskelle.

- Placer computerskærmen så øjet skal se lidt nedad. Det hjælper ikke blot øjnene, men også nakken.
- Placer ikke skærmen for tæt på ansigtet. Placer den, som tommelfingerregel, i en strakt arms længde.
- Anvend en bogstavstørrelse der føles behagelig
- Undgå at lys spejler sig i skærmen.

Gode vaner for øjet

- Giv ofte øjet en mikropause á ½-1 minuts varighed. Se langt, så øjet slapper mere af. Kombiner pauserne med blinkeøvelser.
- Fordel arbejdet så du ikke sidder hele dagen foran computeren
- Rens dine kontaktlinser grundigt, og undgå at sove med dem. Vælg linser der øger tilførslen af ilt til øjet, eller brug briller en enkelt dag om ugen.

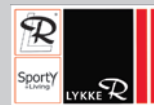
- Vælg øjenmakeup af god kvalitet
- Hold øjenlåget rent og massér øjenlåget med rene fingre. Undgå at gnide øjet.
- Begræns om muligt brugen af vanddrivende midler
- Undgå kunstige tårevæsker med konserveringsmidler, benyt øjendråber uden konserveringsmidler
- En kost med omega-3 fedtsyrer er god til at stabilisere tårefilmen
- Bliv tjekket for evt. øjensygdom

Læs meget mere om indeklima på www.indeklimaportalen.dk

Kilder: Dr.med. et lic.scient. Peder Wolkoff. Indeklima-portalen.dk. "Dry eye symptoms in offices and deteriorated work performance – A perspective", Building and Environment 172 (2020):106704. Miljø og sundhed, <http://miljoogsundhed.sst.dk/>

Svømning er en sund og skånende motionsform, som kan dyrkes hele livet. Hold formen i Lykke-R badetøj med optimal pasform og funktion. Vi har tænkt på detaljen, så du bare kan svømme og bade løs - forår, sommer, efterår og vinter! To nye kollektioner hvert år.

- > fra junior til senior
- > fra størrelse 0 til 62



Swim- and beachwear
made in Denmark by Lykke R



Badetøj til alle aldre Topklasse pasform & funktion



BADETØJ:

- > til hele familien
- > også til inkontinens, bryst- og stomiopererede

Vi har tænkt på detaljen:

- Slankende design
- Elastik der sidder til uden at stramme
- Lækre metervarer
- Stropper der bliver på plads



Forhandles i førende sportsforretninger landet over. Kontakt os for oplysninger om nærmeste forhandler.

Produceret i Danmark

A/S Lykke Refsgaard | www.lykke-r.dk | lykke-r@lykke-r.dk | Kjeldsmarkvej 11 | DK-7600 Struer | Tel.: 9785 2211

OPHTAMIN BLUEBERRY

- det nye valg til dine øjne.

Det høje indhold af nordiske blåbær og især det høje indhold af anthocyaniner (antioxidant) i Ophtamin Blueberry bidrager til at opretholde en normal nethindefunktion. Produktet indeholder C-og E-vitaminer (antioxidanter) samt zink, som er vigtig for normal omsætning af A-vitamin i øjet. Krillolien øger optagelsen i blodbanen af det høje indhold af lutein/zeaxanthin (10/2mg).

Ophtamin Blueberry giver:

- Højt indhold af nordiske blåbær.
- Højt indhold af antioxidant, C- og E-vitamin.
- Zink bidrager til omsætningen af A-vitamin i øjet.
- Højt indhold af de gule farvestoffer fra Lutein og Zeaxanthin.
- Krillolie med Omega 3.

Dosering: 1 synkevenlig kapsel/dag.

Ophtamin-serien har eksisteret i 24 år og er et af de mest anvendte kosttilskud på markedet. *Ophtamin for dit syns skyld- original dansk øjentablet.*

Kosttilskud, bør ikke træde i stedet for en varieret kost. Anbefalet dosis bør ikke overskrides. Bør kun efter aftale med læge eller sundhedsplejerske anvendes af gravide eller børn under 1 år.

Forhandles af: DeepSeaPharma tlf. 8698 6540, Eyecare.dk, Apoteket, Webapoteket, apropro.dk samt med24.dk.

DISOPHTA

Du behøver kun én kapsel modsat andre produkters to!



Din kost kan hjælpe kroppen til en sund aldring

Du er sandsynligvis nødt til at spise lidt mindre, hvis du vil holde vægten når du bliver ældre – især efter du har rundet de 50 år. Til gengæld betyder kvaliteten af maden mere, så det er en god ide at være opmærksom på *hvad* du spiser. Det kan give kroppen et stort fortrin hvis du vil bevare en stærk og velfungerende krop livet igennem.



AF LISA CHRISTIANSEN

Cand.scient. i
human ernæring,
Sundhedscenter
Tårnby

Når vi bliver ældre, sker der ændringer i kroppen, som kan få betydning for vores dagligdag. Blandt andet bliver vores muskelmasse og muskelstyrke mindre med alderen. Faktisk begynder vi allerede at miste muskelmasse fra vi er omkring 25 år. Tabet af muskelmasse er dog så lille at det ikke er mærkbart i begyndelsen, men fra 50-års-alderen reduceres muskelmassen med ca. 1% årligt. Heldigvis kan vi selv gøre noget for at passe godt på vores muskler og sørge for at muskeltabet bliver mindre mærkbart. Det kræver at vi både har fokus på kosten og på at være fysisk aktive.

Energibehovet ændres

Behovet for vitaminer og mineraler ændrer sig ikke når vi bliver ældre. Til gengæld falder energibehovet med alderen. Det skyldes blandt andet at mange oplever et fald i deres aktivitetsniveau, hvis de eksempelvis ikke længere har et arbejde hvor de er fysisk aktive, eller dyrker mindre motion end da de var yngre. Men der sker også der et fald i energibehovet fordi muskelmassen mindskes (jo højere muskelmasse, jo højere forbrænding). Kroppen har altså brug for mindre energi når vi bliver ældre, men har fortsat brug

for lige så mange vitaminer og mineraler som tidligere. Derfor er det vigtigt at have fokus på *hvad* man spiser, da der (desværre) er mindre plads til de såkaldt tomme kalorier, som ikke bidrager med næring til kroppen. Nogle vil opleve at de har lettere ved at tage på med alderen, fordi de spiser som de plejer, men ikke er lige så fysisk aktive. For andre falder appetitten en smule i takt med deres faldende energibehov, og de begynder at spise mindre end de plejer – og har dermed lettere ved at holde vægten. Men for dem gælder det stadig at de skal være opmærksomme på at den mad de spiser, indeholder god næring til kroppen.

Kroppen får sin energi fra de tre makronæringsstoffer protein, fedt og kulhydrat. Især et af makronæringsstofferne kræver lidt ekstra opmærksomhed, nemlig protein.

Protein

Det er godt at have fokus på at få nok protein, især når vi bliver ældre. Protein fungerer som kroppens byggesten og er således med til at vedligeholde vores muskelmasse. Ældre anbefales et lidt højere proteinindtag end yngre mennesker, for at bevare mest mulig muskelmasse og dermed funktionsevne. Anbefalingerne for raske ældre ligger på 1,1-1,3 g protein pr. kilo kropsvægt.

Det kan være en god idé at tænke proteinkilder ind i alle dagens måltider, da det gør det lettere at få nok protein i løbet af dagen. Du kan for eksempel spise et blødkogt æg og drikke et glas mælk til din morgenmad, spise en tunmad til frokost og få noget kød, bønner, æg eller linser til din aftensmad.

Vitaminer

Som nævnt har kroppen brug for den samme mængde af vitaminer og mineraler hele livet igennem. Der er

BEVAR DIN MUSKELMASSE

Sarkopeni er en betegnelse for det tab af muskelmasse der sker med alderen. Men selvom processen sker naturligt, betyder det ikke at vi ikke kan begrænse den.

Hvor meget muskelmasse og muskelstyrke du mister, kommer nemlig an på hvor godt du vedligeholder dine muskler gennem fysisk aktivitet og en kost der indeholder tilstrækkeligt energi og protein.

SÅDAN STØTTER DU KROPPEN I EN SUND ALDRING

- Dit energibehov falder som udgangspunkt – du skal med andre ord spise mindre for at holde samme vægt.
- Du har samme behov for næring, så vær ekstra opmærksom på hvad du spiser.
- Vær særligt opmærksom på at få nok protein, kalk (calcium) og D-vitamin.
- Sørg for at få væske nok.
- Vær fysisk aktiv og styrketræn dine muskler.

dog to næringsstoffer som kræver et særligt fokus, og det er D-vitamin og calcium. De to næringsstoffer er blandt andet med til at styrke vores knogler og derved mindske risikoen for fald og knoglebrud.

Calcium

Det anbefales at voksne får 800 mg calcium dagligt. Gode kilder til calcium er mælk og mejeriprodukter, som kroppen let kan optage. Andre kilder er fx grønne grøntsager, nødder, sardiner og fuldkornsprodukter.

D-vitamin

D-vitamin er også vigtigt for dine knogler, da det er nødvendigt for at kroppen kan

optage calcium. Vi danner D-vitamin i huden når den udsættes for solens ultraviolette stråler (UVB). Hvor meget vitamin der dannes, afhænger af hvor stærke solens stråler er, og hvor længe man opholder sig i solen. I vinterhalvåret er solens stråler ikke så kraftige, og der dannes derfor ikke D-vitamin i huden; i stedet tærer kroppen på det D-vitaminlager vi har dannet i løbet af sommeren. Vi kan dog også få tilført D-vitamin gennem kosten. Gode kilder til D-vitamin er fede fisk, som fx sild, makrel og laks. Fødevarestyrelsen anbefaler at vi spiser 350 g fisk om ugen. Der er også en – begrænset – mængde D-vitamin i kød, æg, ost og mælk.

Med alderen bliver vi dårligere til at omdanne D-vitamin i huden, og det kan derfor være svært at få tilstrækkeligt. Derfor anbefaler Fødevarestyrelsen at ældre over 70 år og plejehjemsboere tager et dagligt tilskud af 20 µg D-vitamin. ●

VÆR EKSTRA OPMÆRKSOM PÅ AT FÅ NOK VÆSKE:

Evnen til at føle tørst forringes med alderen.

Derfor er ældre i øget risiko for at blive dehydrerede, især under hedeølger, hvor ældre også kan opleve øget tab af salt. Under normale omstændigheder anbefales det at indtage ca. 1½ liter væske dagligt. Te og kaffe tæller også med i væskeregnskabet.

SÅ MEGET CALCIUM ER DER I

- 2 skiver ost: 264 mg
- 1 glas mælk: 248 mg
- 2 skiver rugbrød: 25 mg
- 1 håndfuld broccoli: 13 mg

Hvis du ikke spiser mejeriprodukter eller drikker mælk, kan du tage et kosttilskud med calcium. Det er bedst at tage det i forbindelse med et måltid, da det sikrer den bedste optagelse i kroppen. Ældre over 70 år og ældre der bor på plejehjem, anbefales et dagligt calciumtilskud på 800-1000 mg, uanset om de indtager mælkeprodukter eller ej.

LET DIN HOVEDPINE MED YOGA!

Et simpelt tiltag kan tilsyneladende afhjælpe migræne. Det eneste du har brug for, er en måtte!

Mennesker som dør med migræne, får ikke bare sjældnere hovedpine, hovedpinerne varer også kortere tid og er mindre smertefulde, hvis de supplerer deres medicin med yoga. Det viser et nyt studie.

Migræne er en af de mest hyppige hovedpineformer, men kun omkring halvdel af dem der tager medicin for lidelsen, opnår reel lindring af smerterne, fortæller en af forskerne bag studiet i en pressemødelelse fra American Academy of Neurology.

I studiet deltog 114 mennesker på mellem 18 og 50 år, der alle led af migræne 4-14 gange om måneden. De blev delt i to grupper: Begge grupper tog den medicin de plejede, men den ene gruppe dyrkede derudover yoga. Sidstnævnte lærte en yoga-serie af en times varighed, som bestod af vejtrækningsøvelser samt afspændende øvelser og stillinger. Gruppen blev super-

viseret af en yogainstruktør 3 gange om ugen i den første måned og praktiserede de næste to måneder selv derhjemme 5 dage om ugen. Begge grupper fik rådgivning i livsstilsændringer der kan influere på migræne, fx at forbedre søvn mønstret, indtage regelmæssige måltider og dyrke motion. Alle førte hovedpinedagbog i hele perioden.

Yoga gjorde en mærkbar forskel

Begge grupper fik det bedre, men yoga-gruppen gjorde størst fremskridt inden for alle områder, herunder hvor mange hovedpiner de havde, hvor stærke smerterne var, hvor stort medicinforbrug de havde i perioden, og hvor meget migrænen influerede på deres liv.

Yogagruppen gik fx fra gennemsnitligt 9,1 hovedpine om måneden til 4,7 – en reduktion på 48%, mens kontrolgruppen blot reducerede fra 7,7 til 6,8 hovedpiner, svarende til 12%.

Pilleforbruget blev reduceret med 47% hos yogagruppen, mod 12% hos kontrolgruppen.

Et forbehold ved studiet er at det bygger på selvrapporterede informationer fra deltagere, og et forløb over blot tre måneder, påpeger forskerne fra All India Institute of Medical Sciences i New Delhi. Man kunne tilføje at det ville have været interessant med en kontrolgruppe, der prioriterede en time fem gange

om ugen på sig selv, med anden aktivitet end yoga – for at se om det er yogaen, det at bruge kroppen, eller det at få ro i sindet, som har en positiv effekt på hovedpinerne. Men uanset hvad - yoga ser ud til at have markant effekt. ●

Studiet "Effect of yoga as add-on therapy in migraine. A randomized clinical trial." er udgivet i det videnskabelige tidsskrift Neurology i maj 2020

“

Yogagruppen gik fra gennemsnitligt 9,1 hovedpine om måneden til 4,7 – en reduktion på 48%



FYSIO-
TERAPEUTENS
KOMMENTAR— Yoga
— godt at vide

Yoga kombinerer mindfulness, åndedræt og bevægelse, og kan påvirke både krop og sind positivt. Lyt til din krop og sørg for god undervisning og vejledning.

Yoga er blevet allemandseje og lovpriser for et utal af kvaliteter. Blandt andet er yoga kendt for at give bedre stabilitet i ledene, øget kropsbevidsthed, bedre balan-

ce, kropsholdning og styrke og mindre stress.

Alle kan som udgangspunkt dyrke yoga, og har du mod på det, skal du endelig kaste dig ud i det. Men det er ikke helt uden risi-

ko når stive vesterlændinge et par gange om ugen skifter stol eller sofa ud med en yogamåtte. For selvom yoga, sammenlignet med andre motionsformer, har en lav risiko for skader, meldes der om et stigende antal skader – typisk hvis udøverne presser sig selv for meget i yderstillingerne, eller hvis instruktionen er mangelfuld. Desuden tiltrækker yoga ofte personer der i forvejen er bevægelige, men er man hypermobil – overbevægelig – har man lettere ved at komme dybere i yoga-stillingerne uden at mærke et muskulært stræk, og det kan betyde potentiel overbelastning. Hypermobile bør derfor fokusere deres yogatræning på stabilitet og styrke frem for bevægelighed.

Få det bedste ud af din træning

Det er vigtigt for alle at træningen udføres med korrekt *alignment*. *Alignment* kan beskrives som den optimale placering af ens kropsdele, hvor kroppens knogler, muskler, led og væv anvendes og belastes så hensigtsmæssigt, effektivt og økonomisk som muligt. Sørg derfor for at vælge en fagligt veluddannet yogalærer, og lad vedkommende tjekke om du udfører stillingerne korrekt.

Hensigtsmæssigt udført kan yoga styrke kroppen og ikke mindst øge dens bevægelighed. Yoga styrker også forbindelsen mellem krop og sind og kan virke som et pusterum i hverdagen, hvor der er mulighed for at sætte tankemyldret på standby. Og hvis man skal tro det nye studie fra Indien, kan det tilmed forebygge og lindre migræne. ●

Læs mere om yoga på www.krop-fysik.dk

“

Det er ikke helt uden risiko når stive vesterlændinge skifter stol eller sofa ud med en yogamåtte



FOKUS:
Underlivet

NÅR UNDERLIVET SYNKER

Omtrent hver anden kvinde der har født, vil opleve nedsynkning af underlivet, og hos 1 ud af 10 kan det give ubehagelige gener og påvirke livskvaliteten. Det er vigtigt at søge viden og hjælp, for der kan gøres meget for at forebygge og afhjælpe.



**AF METTE KJÆR
LARSEN**

GynObs-fysioterapeut,
ejer af
styrkditunderliv.dk

Hvad er en nedsynkning?

Et nedsunket underliv, what? Hænger det så ud af skeden?

Ja, det kan det faktisk godt i nogle tilfælde. En nedsynkning er en slags indvendig brok i kvindens underliv. Men den kan være skjult længe før den giver symptomer, og det gør den lumsk. Jo hurtigere kvinden ved besked, jo hurtigere kan hun sætte ind med forebyggende tiltag, og der er heldigvis meget man kan gøre.

En nedsynkning er ikke livstruende, men kan være ganske ubehagelig og begrænsende for kvindens liv. Når et underlivsorgan, fx blæren, synker, kan det ske i forskellige tempi og stadier. Nedsynkningen kan også omfatte skede, tyktarm, livmoder og tyndtarm - eller en kombination af flere organer.

En nedsynkning er forbundet med stort tabu og skam, og der er meget uvidenhed om tilstanden. Derfor lever tilstanden fortsat et skjult liv, om end der de senere år er kommet et øget globalt fokus på problemet.

Hvor mange har nedsynkning?

Diagnosen nedsunket underliv kan give mange ubehagelige associationer og indre billeder. Men selv om nedsynkning af underlivet måske er et nyt begreb for dig, er det vigtigt at du som kvinde spidser ører, for op mod 50% af alle som har født, vil blive ramt, ifølge tal fra Sundhed.dk.

Nogle kvinder bliver opereret, mange klarer sig igennem med kerne/bækkenbundstræning og/eller køb af støttepessar - og andre igen lider i stilhed. Tilstanden kaldes også den stille epidemi.

Hvordan ved du om du er ramt?

Da forebyggelse er afgørende, vil en jævnlig gynækologisk undersøgelse hos praktiserende læge, gynækolog eller en GynObs-fysioterapeut kunne medvirke til at opdage en udvikling af nedsynkning og fange den i opløbet (GynObs-fysioterapeuter har speciale i kvindetilstande (gynækologi og obstetrik) og urologi, red.). En GynObs-fysioterapeut vil klarlægge status på bækkenbund, bindevæv og nedsynkning, så den vigtige individuelle genoptræning kan begynde. Træning er nemlig helt afgørende når underlivet synker.

HVILKE SYMPTOMER ER ALMINDELIGE?

- Tyngdefornemmelse
- Ømhed/smerter over lænden
- Fornemmelse af noget der fylder ud (tamponfornemmelse)
- Smerter ved samleje
- Du står ofte med krydsede ben af frygt for at 'tabe' underlivet
- En overspændt bækkenbund
- En synlig og lyserød bule ved skedeindgangen
- Vandladningsproblemer
- Forstoppelse

Kilde: Sundhed.dk



Når et underlivsorgan, fx blæren, synker, kan det ske i forskellige tempi og stadier. Nedsynkningen kan også omfatte skede, tyktarm, livmoder og tyndtarm - eller en kombination af flere organer.

HVAD ØGER RISIKOEN FOR NEDSYNKNING?

- Fødsler
- Forstoppelse
- Overvægt
- Østrogen-mangel
- Tungt arbejde
- Kronisk hoste
- Medfødt defekt bindevæv
- Tømningsproblemer ved vandladning og/eller afføring

Kilde: Sundhed.dk

Hvad kan du selv gøre, allerede i dag?

- Kontakt en GynObs-fysioterapeut, som på baggrund af en indvendig test af din bækkenbund og bindevæv udarbejder et genoptræningsprogram til dig.
- Træn din bækkenbund og kropskerne (få gerne faglig hjælp til at komme i gang, da det er vigtigt at du har korrekt fat i dine muskler)
- Undgå langvarig forstoppelse
- Få behandlet langvarig hoste
- Undgå hyppige tunge løft (husk kernemusler)
- Søg viden: En generel viden om din kropsholdning, bevægelsesstrategier, vejtrækningsteknik, din fysiske form, din kost mm. ser ud til at have indflydelse på i hvor høj grad du bliver påvirket, og hvorvidt du har held til at forebygge udvikling af nedsynkning.

Du kan finde en specialuddannet GynObs-fysioterapeut på:
<https://dugof.dk/behandlerliste>.

Hjælpemidler

Et støtte-pessar (vaginalt pessar) kan indsættes i skeden, hvor det støtter prolapsen og skedens væg, så kvinden kan have en fri hverdag uden symptomer. Der findes flere typer støtte-pessarer, og de tilpasses hos en gynækolog eller hos en urogynækolog på sygehuset. >

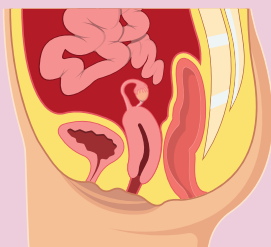
FÆLLESSKABER

Der findes flere veldrevne Facebook-grupper, som tilbyder et fællesskab for kvinder med nedsynkning af underlivet. I Danmark hedder gruppen nedsynkning, i USA APOS.

FIRE STADIER/GRADER - OG MANGE BETEGNELSER

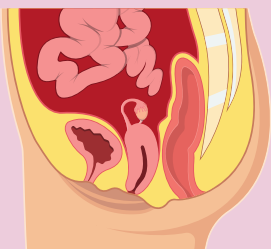
Der findes mange ord for samme tilstand: underlivs-prolaps, descensus, POP, genitalprolaps, nedsynkning, nedfald mv. Fælles er at ordene beskriver et underliv som bevæger sig i en nedadgående retning.

Der er især to danske begreber du bør kende: "nedsynkning" og "prolaps". De bruges i flæng, men udtrykker forskellige stadier i tilstanden. En tommelfingerregel er at en nedsynkning beskriver et mildere stadie, mens prolaps bruges når nedsynkningen har udviklet sig og er fremskreden.



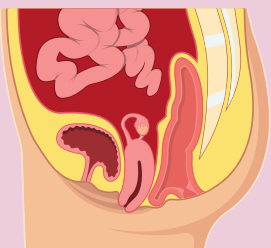
Grad 1:

Giver ikke symptomer. Stort set alle kvinder som har født, har en grad 1. (Sammenlign med fig. 1, th.)



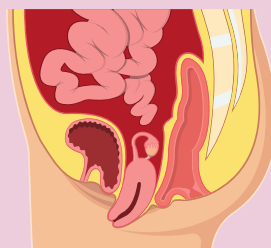
Grad 2:

Nedsynkningen sidder et lille stykke oppe i skeden, evt. under kønskranen (afhængigt af hvilket organ der er tale om). De fleste vil opleve varierende symptomer. Der kan være symptomfri perioder, som kan skifte til perioder med mere vedvarende symptomer som tyngdefornemmelse.



Grad 3:

Prolapsen sidder ved indgangen til skeden/uden for skedeindgangen. Du oplever fysiske symptomer. Prøv at skubbe til den med din finger, og mærk at den er mobil. Prolapsen kommer ud af skeden, enten når man presser, har stået oprejst længe eller under bevægelse.

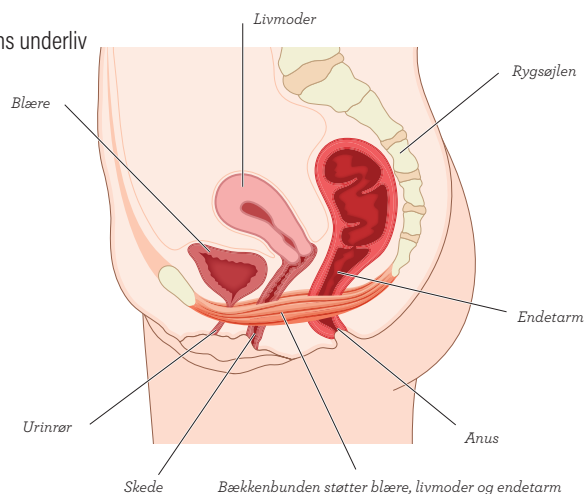


Grad 4:

Total prolaps (organet hænger ud af skeden).

Kilde: GynCph. "Uro-genital prolaps" 2018.

Figur 1: Kvindens underliv



Pessaret er lavet i plastik eller silikone. Nogle pessartyper skal ud dagligt og rengøres, andre kan sidde i måneder.

Anatomi: Underlivets organer holdes på plads af et fint samarbejde mellem musklen levator ani (bækkenbunden), og det omkringliggende støttevæv (bindevæv). Støttevævet, som forbinder livmoder og skede, hæfter på siderne af bækkenet.

Musklen levator ani støtter og lukker når bugtrykket stiger og dermed trykker nedad mod bækkenbunden. Det sker eksempelvis ved fysiske anstrengelser, løft, nys og hoste. Hvor meget den enkelte kan tåle, afhænger af træningsformen, men i høj grad også af bækkenbundens og støttevævs status. Har du skader på din

bækkenbund efter en fødsel, kan du sandsynligvis tåle mindre belastning.

Når underlivet har fået skader og/eller levator ani er svækket, øges åbningen af hiatus, som er åbningen ind til skeden. Den øgede åbning medfører en potentiel risiko for at underlivet kan synke. Det samme gælder hvis støttevævet er beskadiget.

Bækkenbunden er fra naturens side et balanceret system, som skifter mellem at skulle modstå bugpres og at være trykregulerende. Ændringer i såvel det aktive system (bækkenbunden) som det passive system (bindevævet) kan udfordre denne balance. Det betyder at kvinden har en større risiko for at udvikle en underlivs-prolaps. ●

FITTE UNGE KVINDER BLIVER OGSÅ RAMT

Det er en skrøne at nedsynkning kun sker for gamle damer! Fitte og slanke unge kvinder bliver også ramt.

Jeg hoppede sprællemænd til gymnastik og - ups - så mærkede jeg at der skete noget i min skede, som ikke var godt. Kvinde, 32 år

Min mave har altid været hård, og jeg har ofte brugt kræfter på at presse afføring ud. Jeg husker tydeligt den dag, hvor jeg sad på toiletet og pressede og opdagede en lille lyserød bule ved skedeindgangen. Kvinde, 39 år.

Jeg opdagede min nedsynkning, fordi min tampon altid faldt ud. Kvinde, 29 år.

EKSPERTERNE



TRÆNINGSEKSPERTEN

Morten Zacho, cand. scient. og studielektor på Institut for Idræt og Biomekanik på Syddansk Universitet



IDRÆTSSKADE-SPECIALISTEN

Kristian Thorborg, ph.d., specialist i idrættsfysioterapi, www.proalign.dk



TRÆNINGSCOACHEN

Mette Jacobsen, fysioterapeut, svømmecoach, tidl. elitesvømmer



DEN KLINISKE EKSPERT

Rasmus Bach Jønsson, klinisk ekspert i muskuloskeletal fysioterapi, Dip.MPT, FysioDanmark Viborg, Bestyrelsesmedlem DSMF



LIVSSTILSLÆGEN

Leif Skive, praktiserende læge, foredragsholder og forfatter til bl.a. Motions-manualen

Spørg panelet

Hvordan holder jeg ryggen frisk til sport?



Jeg er en ung mand på 77 år. Jeg er rask og rørig – synes jeg selv – men når jeg har dyrket sport eller lavet anden fysisk aktivitet, gør det ondt i min ryg nede ved lænden. Det mærkes især næste dags morgen når jeg skal ud af sengen, men fortager sig så som regel gradvist i løbet af dagen. Jeg har i den forbindelse to spørgsmål:

På kort sigt: Kan jeg lave nogle øvelser om morgenen, som får smerterne til at gå hurtigere væk?

På længere sigt: Kan jeg lave nogle øvelser som virker forebyggende?

Venlig hilsen Gert



Hej Gert

Tak for din mail. Først og fremmest synes jeg det er godt at du er så fysisk aktiv! Dette er meget vigtigt for at vedligeholde dit funktionsniveau. Mange studier viser at ældre over 65 år (desværre - ikke mig der har lavet den definition) får flere kvalitative leveår hvis de holder sig fysisk aktive. Så forsæt endelig med det.

Tilbage til dit spørgsmål. Jeg vil mene at der kunne være tale om en belastningsrelateret situation. Det typiske mønster ved en overbelastningsreaktion vil være hvilesmerter og igangsætningsproblemer. Når kroppen er kommet i gang, vil smerterne reduceres, fordi kroppens kredsløb øges i takt med at aktivitetsniveauet stiger. Overbelastningen kan skyldes at den "opgave" du beder kroppen om at udføre, er for hård. Når dine muskler eller led ikke kan holde til opgaven længere, kan der komme overbelastningsreaktioner (inflammation og hævelse).

Mht. øvelser tænker jeg at det på kort sigt vil være mobiliserende træning som kunne hjælpe dig. Her tænker jeg på bestemte strækøvelser, der bevæger ryggen uden at belaste den. Du kan finde et eksempel i artiklen "Hold ryggen smidig" på www.krop-fysik.dk. Før du går i gang med disse øvelser, kunne det være en god idé at konsultere en fysioterapeut, som kan hjælpe dig med en generel screening af dine rygproblemer og med efterfølgende instruktion i øvelser der retter sig mod din aktuelle situation.

Hvis vi kigger på forebyggende øvelser, kommer det meget an på hvilke sportsgrene det drejer om. Er det fx tennis du dyrker, vil fokus både være på styrketræning af ryggen og på at træne de skrå mavemusklere, som indgår i rotation af ryg og mave. Dette er en bevægelse som man typisk bruger ved serv og returbold. Er det derimod motionsløb, vil det være et andet fokus man ville vælge rent træningsmæssigt. Jeg vil nok derfor anbefale dig at du opsøger en fysioterapeut der kan hjælpe dig med et træningsprogram, som tager udgangspunkt i lige netop dine sportsgrene.

Held og lykke med din træning, og forsæt dit flotte træningsniveau!

Mvh Rasmus Bach Jønsson

Se flere svar fra ekspertpanelet på www.krop-fysik.dk, hvor du også kan stille spørgsmål.

Læs blandt andet:

- Øm i lænden når jeg løber
- Svimmelhed og kvalme ved træning
- Er astmamedicin doping?

+ viden

SUCCEs: DANSKERNES KOLESTEROLTAL ER FALDET

Hjertekarsygdomme, forårsaget af for meget farlig kolesterol i årener, er ikke længere den hyppigste dødsårsag i Danmark, og sammenlignet med 1980'erne har markant færre af os i dag for meget af den type kolesterol der kan give blodpropper, viser et nyt studie, som er publiceret i det videnskabelige tidsskrift Nature.

Samme udvikling ses generelt i Nordvesteuropa, mens tallene er steget i andre dele af verden, viser studiet, som bygger på data om 100 millioner mennesker fra hele verden.

Den glædelige ændring skyldes at vi spiser meget mindre fedt end tidligere – og nok så vigtigt har vi i dag effektiv medicin til at sænke kolesterol, lyder det.

Hjerteproblemer forårsaget af den farlige type kolesterol og andre usunde vaner som eksempelvis rygning er dog stadig en af de helt store dræbere.

Kilde: Videnskab.dk / Nature



BEVÆG DIT KOLESTEROLTAL

Motion har en gunstig virkning på kolesteroltallet såvel som på blodtrykket, og får begge tal til at falde.

Læs mere om hvorfor, og hvor meget motion der skal til, i artiklen 'Motion er kroppens egen medicin' på www.krop-fysik.dk.



Danskernes gennemsnitlige kolesteroltal er faldet med 19 procent fra 1980 til 2018

SELV ÉN LILLE LØBETUR OM UGEN GIVER GEVINST

Hvis du har svært ved at overskue den store motionspakke og ikke har ambitioner om store løbebedrifter, så husk dette: Selv én løbetur om ugen er bedre end ingen løbetur, og løb – uanset hvor hårdt og hvor langt – medfører en markant, målbar fremgang for såvel din sundhed som din levetid.

Ovenstående er konklusionen på et studie fra 2018, som samler 14 tidligere studier, der sammenlagt har fulgt mere end 230.000 mennesker i perioder på mellem 5 1/2 og 35 år.

Pointen er også godt at huske på de dårlige dage, hvor du måske må korte turen af eller gå et stykke af vejen.

Kilde: British Journal of Sports Medicine, 2018

Mindre træthed og bedre form hos ældre med leddegigt

Man har tidligere ment at mennesker med leddegigt – reumatoid arthritis – ikke har godt af hård træning og belastning. Nu viser et nyt svensk ph.d.-studie at ældre med leddegigt faktisk kan tåle at træne hårdere end man tidligere har troet. De ældre trænede moderat til hård styrke- og konditionstræning tre gange om ugen. Træningen blev tilpasset den enkelte person, og resulterede i øget styrke og kondition, mindre træthed og færre symptomer på depression.

På trods af de gavnlige effekter var det desværre svært for de ældre at fastholde motivationen for træningen på længere sigt. Det kunne pege på et behov for gode tilbud om træning for RA-patienter.

Kilde: Fysio.dk og ph.d.-afhandling fra Göteborg Universitet: "Exercise in older adults with rheumatoid arthritis", 2019

DELTA
OG
VIND

Krop+fysik

VIND MAGNESIUMOLIE

DER FORBEDRER MUSKELFUNKTIONEN
OG LINDRER VED KRAMPER OG URO

Der udtrækkes 5 vindere!

For at deltage i konkurrencen skal du blot indsende kuponen, eller gå ind på vores hjemmeside: www.krop-fysik.dk/konkurrence senest den 29. november 2020.

Altiderm magnesiumolie

Mineralet magnesium er det fjerde mest almindelige stof i kroppen og findes i flere hundrede forskellige enzymprocesser.

Det har meget stor betydning for vores muskulatur og muskelfunktioner

Velegnet til både sportsudøvere, men også bare som lindring i hverdagen ved muskelkramper – også dem om natten. Altiderm magnesium til udvortes brug består af 31 % magnesiumklorid og 69 % vand – et særdeles unikt produkt, helt uden tilsætning af andre ingredienser.

Magnesium er en nødvendighed for:

- At kroppens stofskifte fungerer, som det skal
- At vi kan bruge vores muskler på normal vis
- At hjertet fungerer normalt

Gode råd ved brug af magnesium

1 tsk. svarer til 400 mg. magnesium, som er den anbefalede daglige dosering. Ved den rette dosering vil produktet efter ca. 15 min. være absorberet og muligvis have efterladt en tør hvidlig rest af magnesium på huden (dette kan tørres af med en fugtig klud, hvis det ønskes)

Altiderm kan påføres alle steder på kroppen, og virker også forebyggende. Ved pludselig opståede kramper eller spændinger, påføres det direkte på det specifikke område.

Behandlingen må gerne gentages ved behov.

Bør ikke anvendes af patienter i dialyse, uden lægens anbefaling.

Vind
1 Altiderm
Magnesium olie
Værdi (vejl.)

249,-



SPØRGSMÅL:

Altiderm indeholder?:

- ☐ Sæleri
- ☐ Magnesiumolie
- ☐ Ingefær

NAVN:

ADRESSE:

POSTNR. & BY:

TELEFON:

ALDER:

KØN:

EMAIL:

Send dit svar senest den 29. november 2020

Krop+fysik • Horsensvej 72A • 7100 Vejle

Mrk: "Konkurrence/KF 05-2020"

Når du deltager i konkurrencen, accepterer du samtidig, at vi offentliggør vinder-navne, at vi gerne må kontakte dig med interessante tilbud fra Forlaget Mediegruppen, og at vi videregiver dine oplysninger til tredjemand til udtrækning og fremsendelse af præmien. Du kan til enhver tid framelde dig kommunikationen igen. Præmien kan ikke ombyttes til kontanter eller andet. Se i øvrigt vores persondatapolitik på www.krop-fysik.dk/persondatapolitik

TOTALLEVERANDØR

Vi er en af Nordens førende leverandører af totalløsninger indenfor plejemidler til sundhedssektoren. Tag kontakt til os - vi kan mere end de fleste tror. Vi hjælper dig med fortsat at være i bevægelse.



Produkter valgt af de bedste til de bedste

Med 38 års erfaring i branchen og samarbejde med landshold på tværs af sportsgrene igennem alle årene, har givet os en erfaring og viden udover det sædvanlige. Vores primære kunder i behandlersektoren er fod-, ergo- og fysioterapeuter, læger, kiropraktorer, massører og trænere i hele Norden - men vi hjælper alle uanset problem. Se sortimentet, leverandører og samarbejdspartnere på sportspharma.dk