

Gode råd om motion til alvorligt syge - lidt har også ret

Til patienter og pårørende

Mange mennesker bliver inaktive, når de bliver syge af kræft. Det kan der være mange årsager til. Sygdommen i sig selv kan tage på kræfter og energi og behandlingerne er ofte krævende, tager lang tid og giver mange bivirkninger. Den samlede livssituation er vanskelig, man er syg og sløj og mangler overskud. Træthed er et helt dominerende problem.

Ved lettere motion kan du opnå:

- at få rørt dine muskler og bedret dit kredsløb
- øget velbefindende, såvel fysisk som psykisk
- større kropsbevidsthed
- indre ro og velvære
- at få et tiltrængt frikvarter

Er du meget sengeliggende er det værd at vide, at det er godt:

- at skifte stilling jævnligt
- også at sidde op i sengen eller i en lænestol, da du bruger flere muskler i siddende end i liggende stilling
- engang imellem at komme op at stå, så der kommer vægt på benene
- at gå en tur i stuen, for eksempel rundt om spisebordet

Er du oppegående kan god motion være at:

- gå på trapper
- gå en tur
- komme ud i haven, mærke duften af årstiden og evt. klippe blomster/grene af, fodre fuglene eller lignende

Generelle råd om motion:

- Har du feber og er alment påvirket, er det bedst at holde sig i ro
- Hold pauser hvis du bliver forpustet. Find et sted at sidde og tag et hvil, inden du igen fortsætter
- Mange små gåture er bedre end én lang