ALLT OM Lipödem

Guida en person med lipödem i träning

Till dig som är personlig tränare

MED STÖD FRÅN ALLMÄNNA ARVSFONDEN

Om lipödem

Lipödem är en sjukdom som gör att kroppens fettceller ökar i storlek och personen ökar i omfång framförallt över stuss, höfter och lår. Ibland kan även armarna påverkas. Huden och underliggande fettväv kan vara ojämn i sin struktur med små eller stora fettknölar.

Man kan ha smärta och bli väldigt trött i de påverkade kroppsdelarna. Orsaken anses bero på nedsatt syresättning och inflammatoriska processer i vävnaden. Det uppstår lätt blåmärken och man är känslig för tryck.

Lipödem kan även innebära en minskad elasticitet i stödjevävnaden, många har en uttalad överrörlighet i sina leder.

Lipödem drabbar i stort sett endast kvinnor och bryter oftast ut i samband hormonförändringar som till exempel pubertet, barnafödande eller menopaus.

Du kan läsa mer om lipödem på:
www.alltomlipodem.se

Personlig tränare – en värdefull resurs

Med rätt stöttning och regelbunden uppföljning kan träning och livsstilsförändringar upprätthållas på sikt för personer med lipödem. Där fyller PT en viktig funktion genom att kunna följa upp och kunna ge stöd över en förhållandevis lång tidsperiod.

Att träna med lipödem

Många har svårt att hitta ett bra sätt att träna på grund av överrörlighetsproblematik och nedsatt fysisk uthållighet vid statisk belastning. Många har även ont och är stela på flera ställen i kroppen. Smärta är vanligt förekommande i nacke, axlar, skuldror, ländrygg, höfter, knän och fötter, vilket bidrar till att det kan kännas obehagligt att träna. Tyngdkänsla i armar och ben, känslighet för tryck mot huden, muskelsmärtor och extrem trötthet efter träning är också faktorer som bidrar till att många undviker att träna. En del känner sig obekväma med att gå till en träningslokal och saknar kunskap om hur de kan lägga upp och genomföra ett träningsprogram hemma.

Oavsett om en person är nybörjare eller redan är fysiskt aktiv med träningsvana, behöver stor vikt läggas vid såväl tekniskt utförande som lämplig belastning, för att förebygga överbelastning av leder och minska inflammatoriska processer i kroppen.

Identifiera vilka övningar som hjälper

En anledning till de smärtor som nämnts ovan är ofta att kroppens stabiliserande muskulatur är för svag och inte orkar hålla skelettet och dess leder stabila, vilket även bidrar till nedsatt balans. Smärta på ett ställe kan innebära att personen försöker att undvika att belasta en del av kroppen genom att kompensera med andra muskler, vilket kan leda till ett felaktigt rörelsemönster som i sin tur ger upphov till smärtor på andra ställen i kroppen (och kraftnedsättning i viktig muskulatur på sikt). Genom att aktivt stärka kroppens stabiliserande muskulatur kan smärtupplevelserna reduceras och ett mer korrekt rörelsemönster uppnås. I ett träningsupplägg bör därför fokus ligga på att stärka de djupa magmusklerna, sätesmusklerna, ländryggen, skuldergördeln och axlarna.

Hitta rätt frekvens och belastning

En del personer är träningsvana sedan tidigare medan andra har tränat väldig lite, eller inget alls. Därför behöver man hitta rätt nivå på både belastning och frekvens i början. För många fungerar det utmärkt att genomföra ett helt program under ett träningspass redan från start, medan andra kan drabbas av smärtor och extrem trötthet om de försöker tvinga sig igenom ett helt pass. Ett sätt att hantera bakslag kan vara att dela upp träningsprogrammets övningar och sprida ut dem över hela veckan, till exempel göra två till tre övningar per dag men i stället träna flera dagar. Varje övning bör dock utföras två gånger per vecka för att en ökning av muskelstyrkan skall uppnås.

En rekommendation är att börja med 1 set per övning för att successivt öka antal set, även om personen har träningsvana sedan tidigare. Detta för att muskler och senfästen skall hinna vänja sig vid de specifika övningarna och inte överbelastas. Övningarna ska utföras lugnt och kontrollerat och personen som utför övningarna uppmanas att känna efter att övningen tar på rätt ställe. I träningsupplägget behöver även tid för återhämtning planeras in och följas upp.

Individuell anpassning av övningarna kan även behöva göras utifrån personens problem i övrigt. Till exempel om personen är tryckkänslig: ligga på en madrass eller i en soffa, gör det ont att stå på knäna: stå upp och stöd med händerna mot en soffa eller bord osv.

Som PT behöver man vara medveten om att träning inte kommer att hjälpa mot alla besvär och att vissa övningar till och med kan förvärra det upplevda tillståndet hos personen i fråga. Var därför observant på hur de tänkta övningarna upplevs av den som utför dem.

Träningsguide vid lipödem

Genom att aktivt stärka kroppens stabiliserande muskulatur kan balansen förbättras, smärtupplevelserna reduceras och ett mer korrekt rörelsemönster uppnås. I ett träningsupplägg bör fokus ligga på att stärka de djupa magmusklerna, sätesmusklerna, ländryggen, skuldergördeln och axlarna.

Här följer förslag på ett antal styrketräningsövningar vars fokus är att stärka de muskelgrupper som nämnts ovan. Övningarna kan utföras hemma och de enda redskap som behövs är ett gummiband och eventuellt en vikt.

Här hittar du ett antal lämpliga övningar

Liggande bensträck. Ett ben i taget/båda benen.
1–3 set, 10 rep/set.

Ligg på rygg med benen uppdragna och fötterna i golvet. Stoppa in fingrarna under svanken. Ryggen skall kännas mot fingertopparna hela tiden.

Lyft fötterna och känn hur den djupa magmuskeln spänns. Sträck långsamt ut ett ben i taget så långt du kan och sänk ner det mot golvet utan att svanken ökar.

Håll ett par sekunder och dra sedan upp benet och gör likadant med andra benet.

För en tyngre övning – sträck ut båda benen samtidigt.

Rygglyft "propellern" med/utan vikt.
1–3 set, 5 rep/varv/set, vikt 1 kg.

Ligg på mage på golvet. Sträck ut armarna rakt fram ovanför huvudet. Håll eventuellt en vikt i ena handen.

Titta ner i golvet, lyft upp överkroppen och benen från golvet.

Gör en stor cirkel med armarna och flytta hanteln till andra handen när de möts ovanför sätet. Håll nacken rak och blicken i golvet hela tiden.

Gör 5 varv åt ena hållet och därefter 5 varv åt andra hållet.

Liggande bäckenlyft med/utan bensträck.
1–3 set, 10 rep/ben/set.

Ligg på rygg med fötterna ganska nära rumpan.

Spänn rumpan samtidigt som du "rullar" upp sätet från underlaget tills höftböjaren är sträckt. Sträva efter att sträcka ut i ljumskarna så mycket du kan.

Sträck eventuellt ut ena benet utan att tappa bäckenet.

Håll ett par sekunder och sätt ner foten i golvet. "Rulla" därefter ner sätet mot golvet igen. Upprepa.

För en lättare övning – uteslut bensträck.

Hög rodd med gummiband, på golv, stol eller stående.
1–3 set, 10 rep/set.

Sitt med raka ben med ett gummiband under fötterna. Alternativt sitt på en stol eller stå med gummibandet fäst runt ett handtag eller trappräcke. Ha då lätt böjda ben.

Spänn nedre delen av magen. Ha en neutral hållning i ryggen. Håll i gummibandet med bägge händerna, handryggen uppåt. Sänk axlarna och dra ihop skulderbladen.

Fortsätt att dra gummibandet mot bröstet. Armbågarna går utåt. Håll ett par sekunder. För sedan långsamt tillbaka händerna och släpp ut skulderbladen. Upprepa.

Fyrfota diagonallyft med/utan vikt.
1–3 set. 10 rep/sida/set, vikt 1–2 kg.

Stå på alla fyra, eventuellt med en hantel i ena handen. Huvudet är en förlängning av överkroppen. Stabilisera mag- och korsryggsregionen.

Sträck ut den ena armen och det motsatta benet tills de är i linje med kroppen.

Dra in armbågen under kroppen och möt med knät. Sträck ut igen. Skuldrorna är hela tiden i vågrät position. Blicken i golvet.

Upprepa med motsatt arm och ben.

Sidoliggande benabduktion.
1–3 set, 10 rep/sida/set.

Ligg på sidan med huvudet på den undre armen. Sätt den övre armens hand i golvet framför bröstet som stöd.

Sträck ut kroppen och luta höften något framåt. Spänn nedre delen av magen och lyft benet rakt upp med hälen före mot taket och tårna pekande ner mot golvet.

Håll kvar benet ett par sekunder och för det lugnt tillbaka. Håll överkroppen stilla under utförandet.

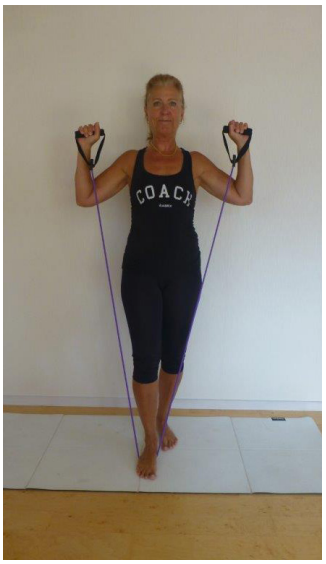
Upprepa med andra benet.

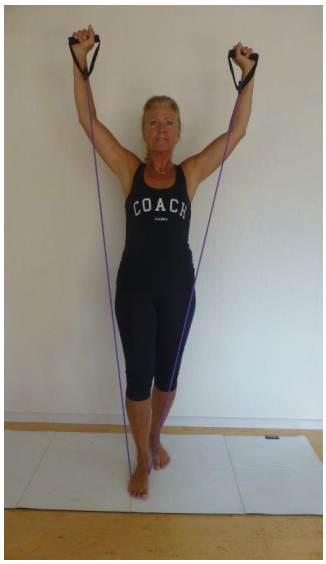
Stående axelpress med gummiband.
1–3 set, 10 rep/set.

Stå med den främre foten på ett gummiband och håll gummibandet i händerna.

Börja med händerna i axelhöjd med handflatorna vända framåt. Spänn nedre delen av magen och pressa upp tills armarna är raka över huvudet.

Sänk långsamt händerna ner till axelhöjd igen och upprepa.





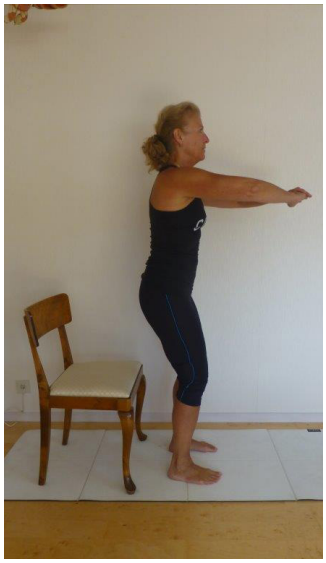
Knäböj mot stol.
1–3 set, 10 rep/set

Stå framför en stol eller pall.

Lyft armarna och håll dem framför dig. Spänn nedre delen av magen och sätet och sätt dig långsamt ner tills du nuddar stolen.

Res dig då snabbt upp igen. Håll ryggen rak och titta hela tiden framåt.

Upprepa.



Bencirklar på pall eller i trappa, framåt och bakåt.
1–3 set, 10 varv/sida/set.

Kliv upp från sidan på en pall eller ett trappsteg.
Håll ryggen rak, spänn den djupa magmuskeln och sätet.

Gör en stor cirkel framåt med benet och sätt ner foten mellan varje cirkel.

Upprepa 10 gånger, vänd dig åt andra hållet och gör sedan likadant med andra benet.

På det andra setet gör cirklarna baklänges. Alternativt gör varannan cirkel framåt och varannan cirkel bakåt.

ALLT OM
Lipödem

Läs mer!

www.alltomlipodem.se
www.brackediakoni.se/lipodem

Den här broschyren är framtagen i ett samarbete mellan:

Bräcke diakoni

ALLT OM
Lipödem

LINDRAM KONSULT
för ditt starkare jag

Projekt Lipödem är finansierat med medel från Allmänna Arvsfonden.

MED STÖD FRÅN ALLMÄNNA ARVSFONDEN