

Med øvelser

Undervisning i varmtvandsbassin



Undervisning i varmtvandsbassin

Mange mennesker med gigt har stor gavn og glæde af undervisning i varmt vand. Det styrker muskler, led og kredsløb, vandet letter belastningen på leddene, så det ikke gør ondt, og varmen føles behagelig.

Undervisningen foregår ofte på hold – så det er samtidig en god og hyggelig social aktivitet!

Gigtforeningen har gennem flere år arbejdet for, at så mange mennesker med gigt som muligt kan

få adgang til undervisning i varmtvandsbassin, og i dag findes tilbuddet i det meste af landet. Det er bl.a. Gigtforeningens kredse og oplysningskredse (GOK), der står for undervisningen. Instruktørerne er ofte fysioterapeuter, men lektionerne omfatter ikke fysioterapeutisk behandling.

På www.gigtforeningen.dk/ varmtvandsbassiner kan du se, hvor det nærmeste varmtvandsbassin i dit område findes.



Det skal du vide om træning i vand

Der er mange fordele ved at bevæge sig i varmt vand. Undervisningen foregår i trygge rammer, og det er ikke så anstrengende. Selvom du måske ikke har haft mod på at dyrke almindelig motion eller svømning, vil du hurtigt mærke, at det er både rart og effektivt at arbejde med sine muskler og led i det varme vand.

- Vandet er ca. 33-36 grader varmt. Det betyder, at du kan opholde dig i det i lang tid, også selv om du måske ikke bevæger dig så meget. Men det betyder også, at du ikke kan arbejde hårdt over længere tid – du vil hurtigt føle det ubehageligt, fordi du ikke kan komme af med varmen.
- Vandets opdrift nedsætter belastningen på led og knogler, så du lettere kan bevæge dig, uden at det gør ondt.
- Vandet støtter og hjælper dig med at holde balancen. Svage muskler kan klare bevægelser, som du normalt ikke kan udføre. Men vær opmærksom på, at du kan overbelaste dine led, hvis du bevæger dem for meget til yderstillinger. Det gælder især led med inflammation og hypermobile led.
- Du behøver ikke at kunne svømme, da du som regel kan bunde i et varmtvandsbassin.
- Hvis du ikke er vant til at træne i vand, vil du i starten blive øm, og du vil måske få ondt i leddene. Ledsmærterne skal som hovedregel være aftaget ca. to timer efter, du har trænet. Er de ikke aftaget, har du overbelastet dit led og bør derfor træne lidt kortere tid og eventuelt lidt langsommere næste gang.
- Vær tålmodig – det tager tid at komme i god form. Start altid med at træne regelmæssigt, og gå ikke for hurtigt frem. Brug de første måneder til gradvist at lave flere gentagelser. Herefter kan du begynde at øge intensiteten ved at sætte tempoet op.

Seks gode øvelser i vand

Du kan starte med at lave hver øvelse 8-10 gange. Efter fire til seks uger kan du gennemføre hele programmet to gange, og til sidst kan du gennemføre det tre gange. Jo hurtigere du laver bevægelserne, jo mere modstand giver vandet. Har du behov for støtte (fx øvelse 3) eller ekstra modstand (fx øvelse 4), kan du bruge en badevinge eller en håndvægt i

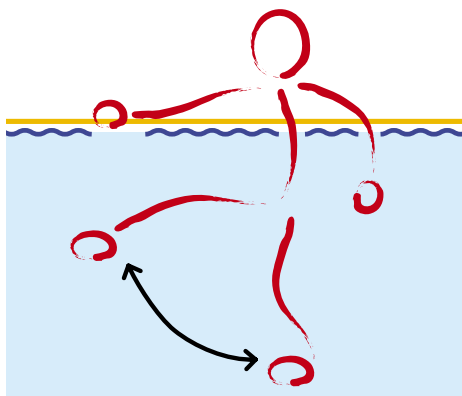
skum specielt til træning i vand.

Til andre af øvelserne har du brug for en svømmeplade til at sidde på (øvelse 5 og 6).

Vandet skal nå op til skuldrene.

Brug de første ca. 10 minutter på opvarmning. Det mindsker risikoen for skader. Du kan varme op ved at svømme, gå eller træne langsomt i starten.

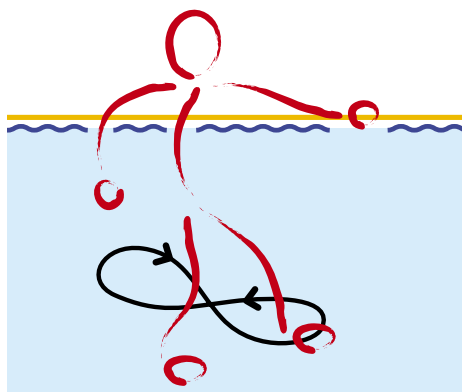
1



Hofte og knæ

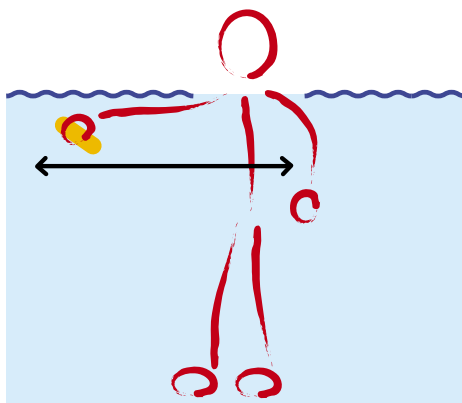
Hold fast i kanten med den ene hånd. Det ene knæ skal være let bøjet, det andet svinger du strakt frem og tilbage. Skift til det modsatte ben.

2



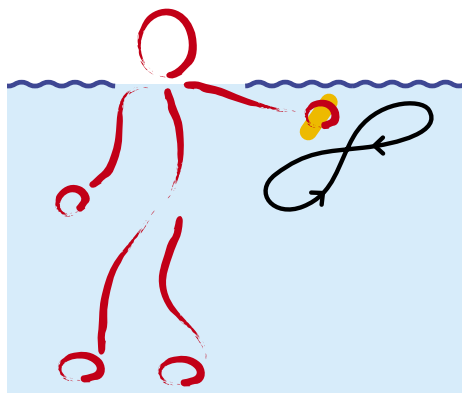
Baller, lår og hofter

Hold fast i kanten med den ene hånd. Tegn 8-taller med strakt ben. Skift til det andet ben.

3

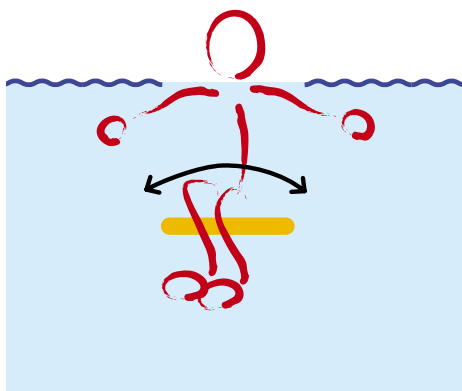
**Arme, bryst, skuldre
og det øverste af ryggen**

Stå frit i vandet. Stræk højre arm og før hånden fra side til side foran kroppen – lige under vandoverfladen. Gentag med venstre arm.

4

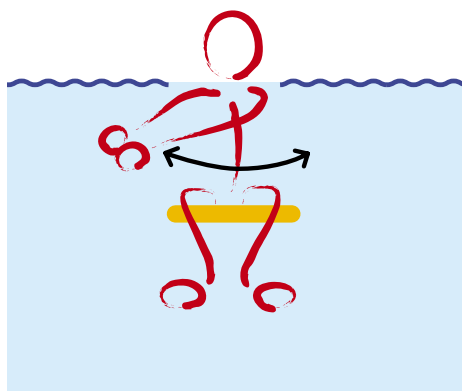
**Arme, bryst, skuldre
og det øverste af ryggen**

Stå frit i vandet. Tegn 8-taller ved siden af kroppen – først med den ene hånd, så med den anden. Brug en håndvægt, hvis du har behov for at øge belastningen.

5

Balance og øget muskelstyrke

Sid på svømmepladen. "Twist" fra side til side med bøjede knæ.

6

Balance og øget muskelstyrke

Sid på svømmepladen. Brug armene, så kroppen drejer rundt i vandet, først den ene vej – så den anden.

Vigtige forholdsregler

Der er visse helbreds- og sundhedsmæssige krav, som du bør opfylde, før du går i bassinet – både af hensyn til dig selv og de andre deltagere. Rådfør dig med din læge, hvis du er i tvivl.

- Du må ikke lide af ukontrollable besvimelsesanfald/epilepsi.
- Du må ikke have en alvorlig hjertesygdom eller ikke-behandlet blodtryksforhøjelse/meget lavt blodtryk.
- Astma kan være så voldsom, at undervisningen i varmtvandsbassin vanskeligt kan gennemføres. Bruger du astmaspray, er det en god idé at have den med på bassinkanten.
- Hvis du har diabetes, skal du tage højde for, at du bruger meget energi ved træning i vand. Oplys underviseren om den medicin, du tager.
- Der er forskellige holdninger til, hvordan du bør forholde dig, hvis du er i behandling med cytostatika (en bestemt type gigtmicin, som f.eks. kan være methotrexat). Gigthospitalet i Gråsten anbefaler, at du, hvis du får medicinen dagligt, venter med at indtage den til efter bassintræningen. Hvis du er i pulsbehandling (f.eks. større doser en gang om ugen), anbefales det, at du venter fem døgn, før du træner i bassin.
- På grund af infektionsfare bør du ikke benytte bassin, hvis du har sår. Ved mindre sår kan du købe specielle plastre til brug i vand. De fås bl.a. på apoteket.
- For at forebygge smitte med negle-/fodsvamp anbefales det, at du benytter badesko på alle vådområder (omklædningsrum, baderum osv.) og sørger for god fodhygiejne, herunder grundig tørring af fødderne.

Hygiejne ved benyttelse af varmtvandsbassin

Det er vigtigt at undgå smittefare og urenheder i vandet. De nedenstående hygiejneregler er udarbejdet af Miljøstyrelsen. Derudover skal du være opmærksom på, at der kan være særlige bestemmelser i din svømmehal.

Generelle hygiejneregler

- Personer med fodvorter eller fodsvamp må kun benytte badeanlægget, såfremt de er under lægebehandling for den pågældende sygdom. Personer, der lider af andre smitsomme sygdomme (diarréysygdomme, forkølelse, ondt i halsen, ørebetændelse og betændelse i huden) må ikke anvende badeanlægget. Personer med smitsom gulsot (hepatitis) skal være erklæret raske af den behandlende læge, før badning kan tillades.
- Toilet skal benyttes inden afvaskningen.
- Anvendelse af badebassiner må kun finde sted efter omhyggelig indsæbning af hele kroppen og efterfølgende brusebad. Anvendte sololier o.lign. skal på samme måde afvaskes. Husk også håret, eller bær badehætte. Smykker bør ikke bæres i vandet.
- Efter toiletbesøg skal foretages afvaskning på ny.
- Anvendt badebeklædning skal være ren.
- Udendørs fodtøj må kun bruges på de dertil beregnede områder.
- Badet må ikke bruges af personer, som ikke kan holde på urin eller afføring.
- Fugtigt badetøj bør ikke bæres i længere tid efter ophold i badet. Opholdet bør afsluttes med et brusebad.

Kilde: Miljøstyrelsen

Færre syge

Gigtforeningen kæmper for et samfund, hvor færre er plaget af smerter og nedsat fysisk funktion

Bedre liv

Gigtforeningen arbejder for bedre livskvalitet til de 700.000 mennesker i Danmark, der lever med en sygdom i led, ryg eller muskler

Mere viden

Gigtforeningen støtter forskningen i forebyggelse, behandling og helbredelse

Flere muligheder

Gigtforeningen giver mennesker viden og værktøjer til selv at handle

