

Derfor skal du dyrke motion

MOTION GIVER OVERSKUD OG GODT HUMØR - OG SÅ ER DET SUNDT FOR KROPPEN



Der er to gode grunde til at dyrke motion.

Den ene er, at det er med til at sikre overskud og godt humør.

Den anden er, at det er sundt for kroppen.

Kroppen er bygget til at bevæge sig. Ikke til stillesiddende kontorarbejde. Det er vigtigt, at man kompenserer for den manglende motion på arbejdet ved at dyrke motion. Og selv om man har et job, hvor man bruger kroppen, er det vigtigt at sørge for at få motion, så man er sikker på, at kroppen bliver brugt fuldt ud.

Det er aldrig for sent at starte med at dyrke motion, og motion er en god forebyggelse mod mange sygdomme og problemer – ikke mindst med leddene.

Motion giver stærkere muskler

Især styrke- og udholdenhedstræning vil gøre det lettere at udføre en lang række af dagligdagens funktioner. Du vil få større fysisk overskud, og det vil mindske risikoen for overbelastningsskader i muskler, sener og led – som f.eks. en tennisalbue, ondt i ryggen, ondt i nakke og skuldre osv.

Motion giver sundere led

Kroppens led har godt af at blive belastet. Bliver de ikke brugt – og belastet – vil de efterhånden fungere dårligere. Det kan fremkalde stivhed, og musklerne omkring dem bliver svage. Moderat motion virker stimulerende på ledbrusken.

Ledbrusken kan sammenlignes med en stiv svamp: For at brusken kan optage næring, så den bliver ved med at være af samme tykkelse og fungere, som den skal, er den afhængig af en vis stimulation. Denne stimulation opstår, når brusken først presses sammen i forbindelse med en belastning og derpå udvider sig igen, når leddet aflastes. Men man ved også, at stor og ensidig belastning af knæ og hofter kan medføre slidigt, og at le,

som allerede er skadede (meniskskader, ledbåndsskader osv.), lettere udvikler slidgigt, hvis man ensidigt træner stillinger, hvor leddet bærer og belastes af megen vægt. Her er det bedst overvejende at vælge ikke-vægtbelastende motionsformer som f.eks. svømning, cykling, roning eller et tilpasset program i et motionscenter.

Knoglerne styrkes

Regelmæssig motion styrker knoglerne. En aktiv livsstil i de unge år er med til at opbygge stærke knogler og dermed mindske risikoen for knogleskørhed senere i livet. Mest effektiv er fysisk træning med vægtbelastning. F.eks. kropsvægten. Det styrker med andre ord knoglerne mere at lave gymnastik, gå en tur eller danse end at svømme og cykle. Hos mennesker over 60 år aftager knoglernes styrke, og et fald kan resultere i f.eks. et brækket lårben.

Motion – også godt for balancen

Bevægelse er ikke kun et spørgsmål om muskler, led og knogler. Også nervebanerne, som sørger for kommunikationen mellem muskler og hjerne, har indflydelse på din krops evne til at koordinere og holde balancen. Disse færdigheder indlæres ved at gentage bevægelserne mange gange, f.eks. når man lærer at cykle – og ved øvelser, hvor kroppen igen og igen bringes ud af balance for derefter at genvinde den. Sundhedsstyrelsen anbefaler alle voksne mennesker mindst 30 minutters moderat fysisk aktivitet dagligt. Ved moderat fysisk aktivitet forstås f.eks. rask gang, cykling eller andre motionsformer, som får puls og åndedræt lidt i vejret, men ikke mere, end at man kan tale sammen.

Du kan få flere oplysninger om motion hos bl.a. gigtforeningen.

Gigtforeningen er en privat, sygdomsbekæmpende organisation, der arbejder for bedre livsvilkår for de 800.000 mennesker i Danmark, der lever med en ryg-, led- eller muskelsygdom. Som medlem af Gigtforeningen er du med til at støtte denne indsats.