
Bästa tipsen för dig som går

- *Använd stabila skor*, gärna utprovade just för dig.
- *Vid styrketräning*; lägg fokus på att träna musklerna kring de leder där du har funktions- bortfall. Det gäller fotleder, knäleder och höftleder. Se program för benstyrka i Verktygslådan.
- *Vid konditionsträning*; träna på ett sådant sätt att du samtidigt slipper tänka på balansen, om du har problem med den. Cykling, simning eller sittande gympa är bra sätt att konditionsträna för den som har balansproblem i stående eller gående. Se konditionsprogram.
- *Vid balansträning*; träna balans i stående på ett sätt som är säkert till exempel genom att göra övningarna nära en vägg eller stol. Se stående yogaprogram i Verktygslådan.
- *Hjälpmedel som träningsredskap*; betrakta hjälpmedel; rullstol, kryckor, rollator eller stavar som dina bästa träningsredskap. Med dem kan du variera din träning och dosera belastningen på olika muskelgrupper. Lär dig till exempel rullstolsteknik även om du inte är beroende av en rullstol i ditt vardagsliv. Kan du manövrera rullstolen så har du ett bra träningsredskap.
- *Välj dina steg!* Om du får problem med smärta när du motionerar genom att gå. Slit då inte på dig i onödan utan välj i stället ”de steg” som är viktigast! Vår uppmaning till dig är att använda rullstol eller andra gånghjälpmedel däremellan, och även som träningsredskap, hellre än att gå för mycket. Var smart och tänk på att du ska hålla länge!
- *Återhämtning* är viktig i all träning. Ingen återhämtning, ingen återuppbyggnad. Det är särskilt viktigt om man har en inkomplett ryggmärgsskada eller annan neurologisk sjukdom. Var noga med att vila och återhämta dig mellan motionspassen och lägg även in vilopausar i vardagen.
- *Skydda lederna för översträckning* med hjälpmedel, så som olika former av stabiliserande stödbandage/ortoser. När man översträcker en led, exempelvis knäleden, blir det lätt slitage på sikt och ökad risk för artros. Med det menas nedslitning av ledbrosk med inflam-

mationer och smärta i mjukdelarna runt leden som följd. Det är också därför det är viktigt att styrketräna musklerna runt instabila leder.

- *Träna funktionellt!* Exempel på det är att gå i trappor, öva ”step-up” på trappsteg. Ett annat exempel är att öva att resa sig från sittande till stående och tillbaka till sittande. Andra övningar är att ta sig upp och ner från golvet, att gå i sidled eller gå bakåt.
- *Inspektera hudkostymen!* Har du nedsatt känsel är det viktigt att du tittar på dina fötter för att upptäcka rodnader och skavsår i tid. Agera direkt om du upptäcker rodnader eller blåsor. Avlasta området, dvs. se till att hudområdet inte är utsatt för tryck, och sök vård om det inte går tillbaka.