

# AU

## Skal jeg trene eller hvile?

# FOR

Når det verker i musklene, nesen renner eller du har vondt i hodet, kan det være smart å vurdere om det er bedre å droppe treningen. **Heldigvis finnes det enkle regler** som hjelper deg med å ta riktig beslutning.

**A**nei! Du har funnet frem løpeskoene, motivasjonen er på topp og du har sett frem til en frisk løpetur i friluft. Men plutselig melder smertene seg, og kroppen er ikke med på notene.

Da er det store spørsmålet om du er frisk nok til å trene eller bør holde deg hjemme? Du har sikkert hørt at man skal lytte til kroppen, men det er ikke alltid like lett å tolke signalene.

For kanskje er ikke verkingen annet enn treningsverk som du godt kan trene med. På den annen side kan det være en overanstrengt muskel som er årsak til plagene, og dermed risikerer

du å forverre problemene og gå glipp av flere ukers trening hvis du likevel presser deg. Hvis hodepinen derimot skyldes spenninger etter altfor mange timer foran dataskjermen, vil du bare ha godt av å bevege på deg – eller er den kanskje likevel et mer alvorlig tegn på at du er i ferd med å bli dårlig?

Heldigvis er det noen grunnleggende regler å følge, slik at du vet om du bør trene eller la være. Er du fortsatt i tvil, er det bare å begynne å trene og kjenne hvordan kroppen reagerer. Føles det ikke noe ålreit, kan du bli nødt til å nøye deg med en rusletur i stedet. □

## Hodepine

Den vanligste formen for vondt i hodet kalles spenningshodepine. Den oppstår når man er stresset eller sliten, har en statisk arbeidsstilling eller har drukket for lite væske. Men det kan være mange andre årsaker til vondt i hodet – for eksempel at du har en infeksjon i kroppen.

### IKKE TREN:

- Når det verker i kroppen samtidig som du har vondt i hodet og føler deg utmattet. Det kan være tegn på en infeksjon – og i så fall er all trening bannlyst.

### TREN:

- Når du bare har vondt i hodet. Det er sannsynligvis spenningshodepine, og den slipper gjerne taket når du begynner å løpe.

### FOREBYGG:

- Varier arbeidsstillingen. Tilbringer du dagen på en kontorstol, bør du sørge for å reise deg og gå en kort tur en gang hver time. Har du et heve-senkebord på kontoret, så jobb stående en gang imellom.

## Smertes i skuldre og nakke

Vi sitter altfor mye stille, og det har nærmest gjort smerter i skuldre og nakke til en folkesykdom. Når du har sittet for lenge foran skjermen, begrenses blodtilførselen til skuldre og nakke, og resultatet er verking og stivhet. Smertene kan også skyldes en senebetennelse på grunn av overbelastet muskulatur, og i så fall må du være mer forsiktig.

### IKKE TREN:

- Hvis du plutselig får kraftige og vedvarende smerter i nakken.
- Når du rett og slett har overanstrengt musklene.
- Hvis du har feber og er stiv i nakken.

### TREN:

- Når du har fått vondt av å sitte for mye stille. I så fall er trening det beste du kan gjøre for å bli kvitt smertene.
- Når du føler deg frisk, bortsett fra skulder-/nakkesmertene.

### FOREBYGG:

- Fortsett å bevege deg som normalt. Økt blodsirkulasjon motvirker stive muskler.
- Unngå å sitte stille lenge av gangen.
- Tren opp muskelstyrken i den aktuelle delen av kroppen.

## Muskelsmerter

Stive eller vonde muskler kan skyldes treningsverk, overanstrengelse, eller at du er i ferd med å bli syk. Verking etter trening kommer som regel av at man har belastet kroppen hardere eller på en uvant måte. I så fall kjennes det mest et døgn eller to etter belastningen.

### IKKE TREN:

- Når muskelen er skadet eller overanstrengt. Spør eventuelt en fysioterapeut.
- Når du f.eks. har influensasymptomer sammen med smertene.

### TREN:

- Når det er snakk om treningsverk. I så fall verker det som regel på begge sider av kroppen.
- Har du kraftig treningsverk, velger du en mer skånsom treningsform.

### FOREBYGG:

- Varm opp skikkelig før trening.
- Start løpeturen i langsomt tempo, eller løft lettere vekter i begynnelsen av en styrketreningsøkt.
- Pass på å tøye godt etter hard trening.

## Feber

Du har feber når kroppstemperaturen er høyere enn 38 grader. Har hvilepuls økt med over ti slag per minutt, kan også det være tegn på at du har feber. I så fall er den beste strategien å hvile og drikke mye væske.

### IKKE TREN:

- Når du har feber. Så enkelt er det. Immunforsvaret trenger ro til å bekjempe sykdommen. I verste fall risikerer du å få problemer med hjertet hvis du trener med en infeksjon i kroppen.

### FOREBYGG:

- Spis regelmessig, få i deg energi raskt etter trening, og sov opp mot åtte timer per natt.
- Start rolig når du begynner å trene etter å ha vært syk. Jo, du vil ta igjen det tapte – men kroppen trenger litt tid.

## Vondt i sener og ledd

Mens muskelverking normalt forsvinner med trening, er smerter i sener og ledd, for eksempel i en akillessene eller et kne, en mer alvorlig tilstand. I verste fall kan betennelse i leddene være en langvarig lidelse. Betennelse i sener og ledd er ofte resultatet av overbelastede muskler. Den vanligste årsaken til problemer med for eksempel akillessenen er at leggmusklene har jobbet hardere enn de tåler over lengre tid – som hvis man begynner å løpe på asfalt uten å være vant til å løpe på hardt underlag.

### IKKE TREN:

- Når du bare har vondt i den ene siden av kroppen – for eksempel et kne. Det tyder på at leddet er overbelastet, og da trenger du en treningspause.

### TREN:

- Ved lettere leddsmerter som føles likt på begge sider av kroppen.
- Når du for eksempel har vondt i akillessenen, kan du sykle i stedet for å løpe til og fra jobb.

### FOREBYGG:

- Mosjon gir sterkere ledd, og lavintens trening som gåturer, lange sykkel- og løpeturer der du trener med lav belastning og mange repetisjoner, er spesielt effektivt.

## Når du føler deg sliten og trett

Det kan naturligvis være mange grunner til at man føler seg trett og uopplagt. Kanskje er du i ferd med å bli syk, kanskje er du stresset og har sovnet for lite, eller kanskje du bare har festet litt for hardt dagen før.

### IKKE TREN:

- Når du har vondt i kroppen samtidig som du føler deg sliten og trett. Det er sannsynlig at du har en infeksjon i kroppen, og da må du først og fremst ha ro og hvile.

### TREN:

- Når trettheten skyldes litt for mye alkohol dagen før. Pass likevel på at du ikke presser deg for hardt.
- Når du bare føler deg trett og ikke har vondt i musklene.

### FOREBYGG:

- Få nok søvn.
- Husk at alkohol er en gift som svekker kroppen – selv om det bare er kortvarig.
- Planlegg tiden din, slik at du unngår unødvendig stress.

## Forkjølelse

De færreste kommer seg gjennom et helt år uten én eller flere forkjølelser. Den gode nyheten er at en rennende nese ikke behøver å hindre deg i å ta en løpetur.

### IKKE TREN:

- Når sykdommen sitter i lungene eller du har vondt i halsen, du har feber eller verking i kroppen. Det kan ikke løpes vekk, og trening vil forverre tilstanden.

### TREN:

- Når du er lett forkjølt – nesen renner, men du ellers føler at formen er god. Godta at du ikke kan gi alt, og ta det litt med ro.

### FOREBYGG:

- Dyrk mosjon regelmessig. Det styrker immunforsvaret, og du blir ikke så lett forkjølt.
- Vask hendene hyppig.
- Hold fingrene unna ansiktet hvis du ikke nettopp har vasket hendene.

## GENERELLE RÅD:

### ASYMMETRISK SMERTE

Har du vondt i begge lårene eller begge leggene, er det gjerne tegn på en litt treningstrett kropp, og det er ikke noe å bekymre seg om. Har du derimot betydelig mer vondt på den ene siden av kroppen, må du være forsiktig. Asymmetrisk smerte kan være tegn på en overbelastning i ledd, sene eller muskel.

### 15-MINUTTERS-REGELEN

Det kan være vanskelig å vurdere alvorlighetsgraden av verking og stivhet. Et godt tips er å begynne med treningen og kjenne etter om smertene avtar eller blir verre. Er det like vondt eller verre etter 15 minutter, bør du avbryte treningen. Hvis smerten forsvinner, er det bare å fortsette.

### FRA HALSEN OG NED

Er du syk og slapp, er det én regel som gjelder. Sitter sykdommen over halsen, som forkjølelse eller lignende, kan du godt trene. Sitter derimot sykdommen i eller under halsen – altså som halsbetennelse, lungebetennelse, hoste (fra brystet) osv. – skal du ikke trene. Du skal heller aldri trene hvis du har feber.