

# Motivation til at motionere

## AF BANDAGIST JENS OLSEN

Det er yderst vigtigt at ældre mennesker vil bekymre sig om fysisk form. Ofte medfører stigende alder en formindsket aktivitet. Dette gælder særligt for dem med en underbensamputation. Undersøgelser af effekterne af moderate øvelser på ældre mennesker har gentagne gange vist at omhyggelige strækøvelser kan betydeligt forbedre spillerummet for leddenes bevægelser og at knoglernes mineralindhold kan forbedres.

Aerobic øvelser vil stimulere større blodgennemstrømning til kroppen og hjernen, hvilket vil forøge skarpheden og forbedre refleks-tiden.

Det første skridt inden udøvelsen af øvelser og sportsaktiviteter er en komplet bedømmelse af helbredet, uanset graden af form eller før-amputation aktivitet. Form-programmet bør begynde med konditionsøvelser. Når styrke og fleksibilitet er udviklet, kan sportsaktiviteter blive kombineret med øvelserne. Med tiden vil atletiske evner tiltage og målene udvider sig.

Uden fornuftige forholdsregler kan sport og fysiske øvelser udgøre en risiko for skader og overanstrengelse og kan resultere i kardiovaskulære komplikationer.

Folk med en underbensamputation må lære sig at kompensere for en forringet balance og mobilitet. Deres risiko for skader er langt større end den er for raske personer.

Det raske ben vil sædvanligvis blive stærkere gennem regelmæssig fysisk aktivitet. Det skal omhyggeligt beskyttes mod skader, fordi en dårlig funktion vil resultere i at det er ude af stand til at opretholde vægtbæring. Ved at lære at benytte beskyttelsesudstyr, såsom knæbeskytter og lære sig at undgå unødvendig risiko er en indbygget del af et fysisk konditionsprogram.

En person som er i fysisk form har mere energi og dette medvirker til at forbedre præstationen i andre af livets aspekter. Den bedste kirurgi, teknologi, terapi og protese kan ikke tilvejebringe denne energi uden den individuelle motivation til at udvikle fysisk styrke.