



MOTION OG MESTRING

MOTION OG MESTRING

Vores Motion og mestringsindsats henvender sig til alle mennesker der har brug for en aktiv indsats der kan hjælpe dem tilbage til arbejdsmarked eller uddannelse, uanset hvilke udfordringer det enkelte menneske har.

Vores fysioterapeuter har et indgående kendskab til genoptræningsområdet og arbejdet med kroniske smerter. Træning kan styrke kroppen og genskabe tillid til, at kroppen kan mestre mere end vi tror. At det enkelte menneske igennem den rette træningsindsats kan reducere den kroniske smertetilstand og derved få et bedre liv herunder arbejdsliv.

Motion og livsstil

Foruden sund kost og søvn er fysisk aktivitet en vigtig faktor for at vi trives og har et godt fundament at leve ud fra. Motion forebygger livsstilssygdomme og er med til at vi kan vedligeholde eller forbedre vores funktionsniveau. Motion er en del af vores kursusforløbet. Det foregår på hold, hvor vi arbejder med øvelser, hvor alle kan deltage. Øvelserne tilrettelægges ud fra deltagerens forudsætninger og er der behov for individuel vejledning er der mulighed for individuelt tilrettelagt forløb.

Bliv "dus" med din krop

Under forløbet er det vigtigt, at du lærer, hvordan der kommer balance i forholdet mellem kroppens signaler og behov og måden du bruger dig selv på i hverdagen. Det er dig, der er ekspert på din egen krop og vores opgave er at hjælpe dig et skidt videre i forhold til din fysiske formåen. Hvis du har været igennem en længere sygeperiode vil vi hjælpe dig med igen at blive "dus" med din krop. Når du har tillid til kroppen er det lettere at få lyst og mod på at genoptage arbejdslivet. Der er en stor sammenhæng mellem vores fysiske og psykiske velbefindende, derfor har den fysiske træning en værdi ud over at gøre dig stærkere fysisk – du vil på sigt også mærke mere psykisk overskud. Metoden i holdtræningen er ressourceorienteret så vi vægter at se muligheder frem for begrænsninger. Træningen vil typisk indeholde elementer af let styrketræning, øvelser for smidighed og stabilitet og

holdningskorrektur, hvor der er behov for det. Træningen har til formål at du går herfra med øget kropsbevidsthed og kender dine muligheder. For mange tanker i hovedet kan på sigt gøre os dårligere i stand til at mærke vores krop og dermed bliver det sværere for os at registrere kroppens signaler. Det er en vigtig egenskab at få genskabt i forhold til igen at kunne indgå i arbejdsmarkedet. Du skal gerne opleve at træning gør en forskel for dig og at det er vigtigt at få implementeret fysisk aktivitet i din hverdag.

Åndedrættet – er kroppens motor

I træningen vil vejrtrækningsøvelser være et centralt element. Vi trækker alle vejret, men ofte sker det at vi gør det ufuldstændigt og ikke udnyttet det fulde potentiale, som vejrtrækningen kan give os. En god vejrtrækning har en positiv effekt på nervesystemet i og med at det reducerer unødige spændinger og kan bruges som smertelindring. Desuden kan det dæmpe symptomer som stress, angst og depression.

Et nyt ståsted

Livsstil handler om bevidste valg. Vigtige komponenter er her foruden motion også kost og søvn. I løbet af livet oplever vi omstændigheder, der gør at vi har brug for at finde et nyt ståsted. Det kan være kriser, sygdom eller andre forhold der gør, at vi må orientere os på ny i livet. En del for forløbet handler derfor om mestring af ny livssituation, hvor du bliver præsenteret for forskellige værktøjer og metoder til at komme videre og bevare et positivt fokus. Her er det dig, dine værdier og erfaringer, der bliver sat i spil.

MODULERNE

1 > 2 > 3 > 4 > 5 > 6 > 7 > 8

”MOTION OG MESTRING”

Hvert modul indeholder en praktisk del med fysiske øvelser og musik samt en procesdel med teori og samtaleforløb.

1 Præsentation og forventningsafstemning

Det forventes at deltagerne møder op i løstsiddende tøj og udfører sig selv ud fra deres forudsætninger. For at få det optimale ud af træningen, gælder det om at finde sit niveau, hvor øvelsen hverken er for svær eller for let. Er den for svær, bruges andre muskler end de tiltænkte, da der kompenseres og er den for let, giver øvelsen ikke noget udbytte.

Deltagerne bliver i starten guidet i øvelserne og får at vide, at det er normalt at blive øm i musklerne efter træningen. Det er almindeligt at alle ikke laver de samme øvelser, men at øvelserne justeres, så de tilpasses den enkelte.

Under træningen kan der være lette smerter eller stramhed. Ved skærende eller jagende smerter skal man stoppe med øvelsen.



1 Opvarmning med strækøvelser og rotationsøvelser, hvor hele kroppen arbejdes igennem.

Grounding i stående. Først rulles lille bold under den ene fod, efterfulgt af den anden, for at smidiggøre led og muskler i fødderne. Eftergivelighed i fødderne er vigtig for at vi kan bevæge os fleksibelt.

Øvelsen kan med fordel udføres med lukkede øjne. Fokus rettes mod tre punkter under foden: knoglen bag storetåen, knoglen bag lilletåen og hælbenet. Derefter svajes frem og tilbage på fødderne efterfulgt af at svaje fra side til side på fødderne.

Afspænding af spændte muskler, typisk nakke, ryg eller sædemuskulatur liggende eller stående ved brug af bolde, ruller eller strækøvelser, hvor deltagerens egen kropsvægt udnyttes. Det gælder om at finde de punkter (triggerpunkter) der er mest ømme, hvorefter blodgennemstrømningen forbedres og smerten lindres.

Balanceøvelser med intro til aktivering af muskelkorsettet. Det spiller en vigtig rolle at have en velfungerende muskelaktivitet omkring kropsstammen, både til forebyggelse af skader og som redskab mod kroniske smerter fra lænderegionen.

Deltagerne guides i at spænde op i den ”dybe mave” ved at lyne en ”lynslås” fra skambenet op til brystbenet. Det skal være muligt at trække vejret samtidig med at spændingen bevares. Efterfølgende udføres langsomme vægtforskydninger fra den ene fod til den anden samtidig med at diagonalt modsatte arm løftes fremefter.

2 ~~Kropsholdning~~ og rygsøjleens naturlige krumninger

Fra naturens hånd er vi alle forskellige, hvilket også afspejles i vores kropsholdning. Med tiden bliver vores oprindelige holdning formet af den måde vi bruger os selv på i hverdagen og af hvordan vi har det. Mange er stramme fortil på skulderen og har for stort et svaj i lænden. Andre har meget løse led, og en holdning, hvor de belaster leddene uhensigtsmæssigt.

For at mindske unødige spændinger og overbelastning af kroppen arbejder vi på at få balance i kroppen på for og bagsiden. Udgangspunktet er en lodlinie, der går gennem øret, skulderleddet, hofteleddet og ned gennem foden.

Formålet med øvelsen er at arbejde mod at genskabe eller optimere flowet af blodkar og nerver i bevægeapparatet, for dermed at opnå større velvære.

2 Opvarmning med strækøvelser og rotationsøvelser, hvor hele kroppen arbejdes igennem.

Let konditionstræning, som stimulerer vejrtrækningen og dermed får bevidstheden ned i kroppen. Mange af os har tendens til at mærke kroppen for lidt, idet vi i dagligdagen har travlt med at organisere, vurdere, planlægge, bekymre os ect. For mange tanker i hovedet kan på sigt gøre os dårligere i stand til at mærke vores krop og dermed bliver det sværere for os at registrere kroppens signaler. Det er en vigtig egenskab at få genskabt i forhold til igen at kunne indgå i arbejdsmarkedet.

Øvelserne kan være vægtforskydning i jævnt tempo med armsving eller andre varianter med benløft og armbevægelser. For nogle er det konditionstræning at gå i moderat tempo. Det gælder om at få pulsen op, så man ikke ubesværet kan føre en samtale samtidig.

Styrkeøvelser for mave og ryg på den enkeltes niveau. Har arbejdes med de bevægende muskler i ryg og mave. (øget fysisk styrke letter gøremålene i hverdagen og giver større psykisk overskud)

Den terapeutiske vejrtrækning stimulerer det autonome nervesystem og hjælper med at kontrollere hjertefrekvensen, blodtryk-

ket, fordøjelsen og har positiv indvirkning på stress, angst og depression.

Øvelsen udføres stående eller liggende med fokus på den enkelte ud- og indånding og der stiles mod at nedsatte frekvensen i vejrtrækningen for at stimulere kroppens muskler til at spænde af.

3 Smertens onde cirkel – hvordan håndteres smerte?

Smerte er mange ting. Den kan være akut, kronisk, fysisk eller psykosomatisk. Smerte giver ofte anledning til bekymring, ændret vejrtrækning og bevægemønstre og spændt muskulatur.

Det betyder at blodcirkulationen bliver forringet og at tilførslen af næringsstoffer og ilt og fraførslen af affaldsstoffer derved bliver nedsat. Hvis man forholder sig passivt og er inaktiv, kan symptomerne forværres, musklerne bliver svagere og dermed mere udsat for skade og leddene bliver stive. På den måde kan man ubevidst være med at til at forstærke smerten og vedligeholde den.

Fysiske kroniske smerter i muskler og led kan i mange tilfælde behandles effektivt med fysisk aktivitet og fokus på ergonomi, altså hvordan vi bruger os selv i hverdagen. Følelsen af at være aktør i eget liv spiller en vigtig rolle i forhold til håndteringen af smerter, så de ikke kommer til at styre ens liv. Vejrtrækningen er her et vigtigt redskab i forhold til at dæmpe smerter.

Her er det godt at kende egne grænser. Vide hvad man kan holde til fysisk og psykisk at kunne fokusere positivt og se fremad.

Mestring og ansvar, præsentation af redskaber til at håndtere mestningsprocessen fra det "gamle" liv mod det "nye" liv. Herunder bevidstheden om, at egenindsats er væsentlig for at kunne "flytte" sig mentalt. At turde spørge om hjælp, at være opmærk-



som på at prioritere ”egen tid”, at kunne organisere hverdagen, så den føles overskuelig, at få mere overskud fra en sundere livsstil, at opsætte overskuelige delmål etc.

3 Opvarmning med strækøvelser og rotationsøvelser, hvor hele kroppen arbejdes igennem.

Stabilitetsøvelser med fokus på aktivering af muskelkorsettet. Udføres stående med vægtforskydning, étbensstand og armbevægelser.

Styrkeøvelser for mave/ryg og arme og ben. Udføres med kropsvægten som modstand og elastikker.

Øvelserne tilrettelægges, så de er relevante for den enkelte.

Den terapeutiske vejrtrækning stimulerer det autonome nervesystem og hjælper med at kontrollere hjertefrekvensen, blodtrykket, fordøjelsen og har positiv indvirkning på stress, angst og depression.

Øvelsen udføres stående eller liggende med fokus på den enkelte ud- og indånding og der stiles mod at nedsætte frekvensen i vejrtrækningen for at stimulere kroppens muskler til at spænde af.

4 fortsat ”Mestring og ansvar”

Livsspiralen, hvordan kan jeg få/bevare et positivt fokus i min hverdag? Redskaber i forhold til positiv værdisætning, til at kunne acceptere sin situation og til at styrke selvværdet. Nævn 3 positive ting om dig selv. Hvad er værdifuldt for dig, nævn 5 eksempler.

I undervisningen anvendes en coachende tilgang, for at deltagerne reflektere over egen situation.

4 Opvarmning med strækøvelser og rotationsøvelser, hvor hele kroppen arbejdes igennem.

Stabilitetsøvelser med fokus på aktivering af muskelkorsettet. Udføres stående med vægtforskydning, étbensstand og armbevægelser.

Styrkeøvelser for mave/ryg og arme og ben. Udføres med kropsvægten som modstand og elastikker.

Øvelserne tilrettelægges, så de er relevante for den enkelte.

Den terapeutiske vejrtrækning stimulerer det autonome nervesystem og hjælper med at kontrollere hjertefrekvensen, blodtrykket, fordøjelsen og har positiv indvirkning på stress, angst og depression.

Øvelsen udføres stående eller liggende med fokus på den enkelte ud- og indånding og der stiles mod at nedsætte frekvensen i vejrtrækningen for at stimulere kroppens muskler til at spænde af.

5 Midtvejsevaluering – hvordan går det?

– **hvad er min udfordring?** Den enkelte kursist sætter ord på hvad der fungerer og hvad der er svært i forhold til at være fysisk aktiv og i forhold til at kunne mestre nuværende livsomstændigheder

På vej mod ”det sunde liv” – Livsstil handler om bevidste valg. Vigtige komponenter er her foruden motion også søvn og kost.

Motion forebygger livsstissygdomme som hjerte-kar-sygdomme, type 2-diabetes og kræft og er til at vedligeholde eller forbedre vores funktionsniveau. Sundhedsstyrelsen anbefaler at voksne er fysisk aktive mindst 30 minutter om dagen. Det tæller



5 > Midtvejseevaluering

også hvis vi deler minutter op i 3 x 10 minutter. Fysisk aktivitet dækker over alle former for bevægelse i dagligdagen. Det kan være på arbejdet, rengøring i hjemmet, gå- og cykelture, tage trappen eller gå i haven.

Mindst 2 gange om ugen skal der indgå fysisk aktivitet med høj intensitet af mindst 20 minutters varighed for at vedligeholde eller øge konditionen og muskelstyrken. Når du arbejder med høj intensitet betyder det, at du har svært ved at føre en samtale under aktiviteten. Det kan være svømning, styrketræning, eller løb.

Søvn en god døgnrytme er ofte en af forudsætningerne for at sove godt om natten. Frisk luft, fysisk aktivitet og lys stimulerer døgnrytmen og får os lettere til at falde til ro om aftenen. Smerter og tankemylder kan forringe søvnkvaliteten. Her kan den terapeutiske vejrtrækning med fordel anvendes og om nødvendigt metoder til at ”få lagt tankerne væk” inden sengetid.

Sundhedsstyrelsen anbefaler at voksne som udgangspunkt har brug for 8 sammenhængende timers søvn om natten for at kunne restituere fysisk og psykisk

Kursisterne sætter i løbet af gennemgangen af motion, kost og søvn selv ord på, hvordan de forholder sig til motion, kost og søvn og reflekterer over, hvordan denne viden kan implementeres i deres hverdag og liv for at de får mere overskud.

5 Opvarmning med strækøvelser og rotationsøvelser, hvor hele kroppen arbejdes igennem.

Stabilitetsøvelser med fokus på aktivering af muskelkorsettet. Udføres stående med vægtforskydning, étbensstand og armbevægelser.

Styrkeøvelser for mave/ryg og arme og ben. Udføres med kropsvægten som modstand og elastikker.

Øvelserne tilrettelægges, så de er relevante for den enkelte.

Den terapeutiske vejrtrækning stimulerer det autonome nerve-

system og hjælper med at kontrollere hjertefrekvensen, blodtrykket, fordøjelsen og har positiv indvirkning på stress, angst og depression.

Øvelsen udføres stående eller liggende med fokus på den enkelte ud- og indånding og der stiles mod at nedsatte frekvensen i vejrtrækningen for at stimulere kroppens muskler til at spænde af.

6 Videre i – På vej mod ”det sunde liv”

Kost :De officielle kostråd fra Fødevarestyrelsen gennemgås. Det er viden, som mange allerede er bekendt med, men har godt af at få genopfrisket, for at kunne forholde sig konkret til dem og tage dem til sig.

Når man lever efter kostrådene, vil kroppen få dækket behovet for vitaminer, mineraler og andre vigtige næringsstoffer. Samtidig nedsættes risikoen for livsstilssygdomme som hjerte-kar-sygdomme, type 2-diabetes og kræft og forebygger vægtstigning.

6 Opvarmning med strækøvelser og rotationsøvelser, hvor hele kroppen arbejdes igennem.

Stabilitetsøvelser med fokus på aktivering af muskelkorsettet. Udføres stående med vægtforskydning, étbensstand og armbevægelser.

Styrkeøvelser for mave/ryg og arme og ben. Udføres med kropsvægten som modstand og elastikker.

Øvelserne tilrettelægges, så de er relevante for den enkelte.

Den terapeutiske vejrtrækning stimulerer det autonome nervesystem og hjælper med at kontrollere hjertefrekvensen, blodtryk-

ket, fordøjelsen og har positiv indvirkning på stress, angst og depression.

Øvelsen udføres stående eller liggende med fokus på den enkelte ud- og indånding og der stiles mod at nedsatte frekvensen i vejrtrækningen for at stimulere kroppens muskler til at spænde af.

7 Hvad er der brug for? opfølgning

7 Opvarmning med strækøvelser og rotationsøvelser, hvor hele kroppen arbejdes igennem.

Cirkeltræning med forskellige poster, hvor der trænes hvert sted i 2 minutter. Træningen består af kendte konditions-, styrke-, stabilitets og smidighedsøvelser

Introduktion til mindfulness og visualisering: Træning af nærvær og selvopmærksomhed på det kropslige plan, kan være en gavnlig modvægt til et travlt og måske stresset liv. Regelmæssig træning af mindfulness kan mindske stress og angstsymptomer. Kroppen arbejdes igennem ud en "mindful" tankegang, så deltagerne får stiftet bekendtskab med metoden, hvis de ikke allerede kender til den.

Visualisering introduceres for at øge kropsbevidstheden og som en metode til at fokusere positivt.

8 Sundhed den gode cirkel – grib bolden!

Sundhed betaler sig. Det giver øget overskud og trivsel i hverdagen. Sover du godt, er du mere modstandsparat over for stress og har et bedre humør, spiser du sundt og varieret, får du dækket kroppens energi på en måde, så du bedre klarer at have overskud til at motionere og dermed vedligeholde eller forbedre dit aktivitetsniveau og forebygge skader og livsstilssygdomme. Du oplever måske ligefrem at få mere energi af at vælge en sund livsstil.

Kursisterne giver hver især deres bud på, hvordan de har tænkt sig at implementere en sund livsstil i deres

8 Opvarmning med strækøvelser og rotationsøvelser, hvor hele kroppen arbejdes igennem.

Cirkeltræning med forskellige poster, hvor der trænes hvert sted i 2 minutter. Træningen består af kendte konditions-, styrke-, stabilitets og smidighedsøvelser

Mindfulness øvelser til at træne nærvær og opmærksomhed mod kroppen og bygge lidt videre på de kendte vejrtrækningsøvelser. Udbyttet er ofte, at man bliver bedre i stand til at være afslappet og bedre i stand til at træffe beslutninger og "gøre anderledes" i stedet for bare at følge den gamle autopilot.

Afrunding: hvad har været brugbart – hvad vil jeg tage med mig videre?





Marselisborg – Center for Udvikling, Kompetence & Viden

Marselisborg er en privat videns- og konsulentvirksomhed, der siden 2001 har arbejdet på at understøtte udviklingen og driften af den offentlige sektor. Marselisborg er specialiseret i at udføre analyser samt forandrings- og udviklingsopgaver for staten, kommunerne og private virksomheder. Marselisborg arbejder inden for beskæftigelsesområdet og den sociale sektor.

Vi udvikler indsatsen på et strategisk, operationelt og driftsmæssigt niveau i samarbejde med ministerier, styrelser, kommuner, jobcentre og deres samarbejdspartnere. Marselisborgs løsninger bygger på erfaring og viden, der er udviklet og afprøvet i tæt samarbejde med vores kunder. Samtidig udvikler vi nye metoder i Marselisborgs egne driftsenheder, hvor vi omsætter viden til implementerbare produkter.

Besøg os på www.marselisborg.org

For mere information, kontakt:

Mette Seeberg

Direktør

Mobil: 22 56 86 07

E-mail: mes@marselisborg.org