



Viborg Privathospital - Patientinformation

Alt hvad du bør vide om
motion



Velkommen til Viborg Privathospital



Denne vejledning er tænkt som en kort information om motion og dennes betydning for dig i almindelighed og ved en eventuel operation.

Information om motion

Motion virker ikke kun på langt sigt. Gevinsterne på kort sigt er mange. Når vi motionerer får vi blandt andet større muskler, mindre fedt, bedre humør, større selvtillid, bedre koncentrationsevne, færre smerter og bliver mindre trætte.

Fysisk aktive borgere lever længere og har det bedre. Anbefalingerne indebærer, at vi helst dagligt er aktive mindst 30 minutter i form af f.eks. rask gang eller cykling. Denne form for aktivitet reducerer risikoen for hjertesygdom og død af alle årsager med mindst 30 %. Øges mængden til det dobbelte, er risikoreduktionen næsten fordoblet. Hvis vi herudover dyrker fysisk aktivitet med højere intensitet, som giver sved på panden og vanskelighed ved at føre en samtale, er der en yderligere forebyggende effekt. Sådanne aktiviteter kan f.eks. være trappegang, jogging eller løb.

For nogle personer gælder det, at de er i særlig risiko for at blive syge. Disse personer kan have behov for fysisk træning som behandling. Den fysiske træning er særlig god ved forhøjet blodtryk, forhøjet kolesterol, insulinresistens og fedme.

Fysisk træning er også et vigtigt led i behandlingen af personer, som allerede har udviklet sygdom, det gælder f.eks. hjertesygdom (iskæmisk hjertesygdom), Kronisk Obstruktiv Lungesygdom (KOL, også kaldet rygerlunger),

åreforkalkning i benene og smerter (claudicatio intermittens) og slidgigt(artrose).

Motion og operation

I forbindelse med operation er motion/bevægelse og fysisk aktivitet også vigtig. Det er påvist, at man hurtigere kommer tilbage til sin sædvanlige form, når man bevæger sig og motionerer, også lige efter operation. Bevægelse/motion hjælper også til bedre appetit, og normal mavefunktion.

Hvis du ønsker yderligere information om emnet eller at få hjælp til behandling, bedes du kontakte din praktiserende læge.

Du er altid velkommen til at kontakte:

Viborg Privathospital

Viborg Stadion, indgang 0
Stadion Allé 7, 2.
8800 Viborg

Telefon: 87 25 08 99
Telefontid:
Man. – tors. kl. 08.15-15.30
Fredag kl. 08.15-15.00
Fax: 87 25 08 98

post@viborgprivathospital.dk
www.viborgprivathospital.dk

Udarbejdet 14.09.11 af Charlotte Kjerbye
Revideres september 2014

