

Bente Klarlund Pedersen

**WALK-UP**  
-så går det bedre

## Walk-up - så går det bedre

”Tab for alt ikke lysten til at gå. Jeg går mig hver dag det daglige velbefindende til og går fra enhver sygdom. Jeg har gået mig mine bedste tanker til, og jeg kender ingen tanke så tung, at man jo ikke kan gå fra den.” Således skrev Søren Kierkegaard i 1847 i et brev til sin svigerinde Sophie Henriette, som var syg.

På det personlige plan er jeg heller ikke i tvivl. Det er godt for mig at gå. Det holder mig sund og gør mig glad. Efter at have været gennem faglitteraturen er jeg også overbevist på det videnskabelige plan. Hvis man er fysisk aktiv i dagligdagen, forebygger man en lang række alvorlige sygdomme og dertil kommer, at fysisk aktivitet i nogle tilfælde er et fantastisk lægemiddel.

Denne bog henvender sig primært til den patient, der er indlagt. For det er særlig vigtigt at være i bevægelse, når man er på hospitalet. Det kan i nogle tilfælde bedre sygdomstilstanden og forebygge forværring. Og selv nogle få skridt om dagen er bedre end ingen.

Men hvor finder man inspiration til at gå? Jeg bliver selv motiveret af den megen viden, der findes om fysisk aktivitet og sundhed. Der er langt fra tale om ny viden. Allerede Hippokrates (ca. 460 til 370 f.Kr.) sagde: ”En gåtur er den bedste medicin”. Sådanne evigtgyldige sandheder, kan få mig til at sætte det ene ben foran det andet.

Jeg håber, du her finder inspiration til at komme ud af sengen. Jeg håber, du vil opleve glæden ved at stå og gå på egne ben, både under indlæggelsen, og når du er hjemme igen.

Bente Klarlund Pedersen

Professor overlæge dr.med.



## ”Det kræver et godt helbred at ligge på hospitalet”

Som læge har jeg af og til oplevet, at denne bemærkning rummer en betydelig sandhed. Engang imellem bliver en person indlagt, for at vi kan sikre os, at han eller hun er helt rask. Det gælder f.eks. personer, der skal være knoglemarvsdonorer, eller som skal donere den ene nyre til transplantation. Selvom en sådan person efter grundig undersøgelse viser sig at være ved særdeles godt helbred, så oplever jeg ikke så sjældent, at den raske person kommer til at føle sig småsyg under indlæggelsen. Det kan der naturligvis være mere end én grund til. Men en oplagt forklaring er, at man ofte bliver meget inaktiv, når man er indlagt på et hospital, og med inaktivitet følger dårligt humør og alment ubehag.

Det kan være trist at ligge på hospitalet, men fysisk aktivitet giver velvære og glæde og dæmper angst og stress.

## Sygehuskultur

Vi har en sygehuskultur, der signalerer, at man skal ligge i sengen, når man er syg. Som patient bliver man ofte klædt i hospitalets nattøj og placeret i en seng med fjernsynet foran. Fjernsynet styres med en fjernbetjening. En klokkesnor tilsluttes sengen, så ved begrænset anstrengelse, et lille ryk i snoren, kan personalet tilkaldes. For mange patienter bliver det ikke til megen aktivitet i løbet af dagen. Det er oplagt, at man kan være så syg, at der ikke er noget alternativ til det at være sengeliggende. Men for mange patienter gælder det, at det er en god ide for helbred og velvære at få lidt aktivitet ind i dagene på sygehuset.





Har du ikke tid til motion nu,  
skal du afsætte tid til sygdom senere.

*Edward Stanley*

## Hvad betyder et par uger i sengen?

Kan det ikke være lige meget, at man slapper af et par uger i sengen? Nej, det er i sig selv ikke helt ufarligt at være sengeliggende. I 1966 blev der udført et forsøg. Fem unge mænd blev lagt i sengen i tre uger. Der var ikke tale om meget strengt sengeleje. F.eks. havde de unge mænd lov til at gå på toilettet, og de måtte bevæge sig i sengen. I gennemsnit faldt deres kondition i løbet af de tre uger fra 43 til 33. Det tog fem måneder med struktureret træning, før de havde genvundet konditionen. Forskerne genundersøgte de samme fem mænd 30 år efter. I løbet af de år, hvor de altså var blevet 30 år ældre, var deres kondition også faldet. Fra 43 til 33. Når man ligger i sengen i tre uger, taber man altså det samme i kondition, som når man bliver 30 år ældre!

## Hvad betyder det at være lidt doven i et par uger?

Den samme opgave kan ofte udføres aktivt frem for passivt: Trappen frem for elevatoren, gang eller cykling frem for bilkørsel, gå tur med hunden frem for at lukke den ud i haven. Hvis man konsekvent vælger den dovne måde, kan man nøjes med at tage blot 1.000 til 2.000 skridt om dagen.

I en videnskabelig undersøgelse studerede vi raske unge mænd, der gik 10.000 skridt dagligt. Som led i et forsøg skulle de ændre deres aktive livsstil til passiv livsstil. I 14 dage måtte de kun gå 1.500 skridt dagligt. Formålet var at vurdere konsekvenserne af en inaktiv livsstil. De gik på arbejde og passede deres studier, men var altså dovne.





En gåtur er den bedste medicin.

*Hippokrates*

På bare 14 dage skete der følgende:


- Deres kondition faldt med 7 %.
- De tabte sig i gennemsnit 1,2 kg muskelmasse.
- Deres totale fedtmængde ændrede sig ikke, men en scannings-undersøgelse viste, at de havde fået mere af det farlige fedt omkring de indre organer (æblefacon).
- Når de fik et fedtholdig måltid, havde de højere koncentrationer af fedt i blodet og i længere tid.
- Når de fik et kulhydratrigt måltid, skulle de producere betydeligt mere insulin, som udtryk for at de var blevet insulin-resistente, dvs. havde udviklet en forløber for gammelmandssukkersyge (type 2-diabetes).

Disse voldsomme ændringer indtrådte altså ved en livsstil, der svarer til en daseferie på stranden, og viser, at passiv livsstil i sig selv er en årsag til kroniske livsstilssygdomme, f.eks. hjertesygdom og type 2-diabetes.

## Hvad kan man selv gøre?

Hvis man holder sig i gang i dagligdagen, gerne svarende til 30 minutter om dagen, så bevarer man sin kondition. Det er altså utrolig vigtigt, at man så vidt muligt undgår længere tids inaktivitet. Her er forslag til, hvad du selv kan gøre, når du er indlagt:

- Sørg for ofte at skifte stilling, når du ligger ned. På den måde får du bevæget musklerne.
- Prøv at begrænse den tid, hvor du ligger ned. Når du sidder op, får du nemlig brugt musklerne mere aktivt end i liggende stilling. Sid op i sengen eller i en stol på stuen, på gangen eller i opholdsstuen.
- Sørg for at stå ud af sengen. Det kan være for at gå på toilettet, hente drikkevarer osv.
- Gå en tur. Du kan gå rundt på stuen. Du kan gå en tur til kiosken – også selv om du ikke skal købe noget. Gå ned i opholdsstuen. En tur på trapperne giver meget motion.
- Når du har besøg, så spørg om dine gæster ikke har lyst til, at I går en tur og snakker sammen. Tal med personalet om, hvornår det passer bedst, at du går en tur.



Gå ud  
og gå en tur!

*Børge Müller*





Og vil nogen tvinge dig til at følge ham én mil,  
så gå to mil med ham. Matt 5: 41

## Skridttælleren

Jeg hoppede på skridttæller-dillen for et par år siden. Det stod hurtigt klart, at når jeg havde min skridttæller på, så påvirkede den mig. Sådan er det stadig. Jeg kan ikke lade være med at kigge efter, hvor mange skridt jeg har taget. Den - skridttælleren - får mig til at tage de ekstra skridt.

Det er videnskabeligt bevist, at skridttælleren kan bruges til at stimulere den enkelte til at være mere aktiv i dagligdagen. Det gælder også patienter med type 2-diabetes, forhøjet blodtryk eller andre kroniske sygdomme. Man har vist, at disse patienter med fordel kan udstyres med en skridttæller som et lille værktøj til at motivere til øget aktivitet med henblik på at bedre sygdommen eller forhindre udvikling til en mere alvorlig tilstand. Hvis du går dårligt eller er meget inaktiv, så fortvivl ikke. Man får relativt mere ud af at øge sine daglige skridt fra 3.000 til 6.000 end fra 10.000 til 13.000. Det kan godt være, at den der skridttæller er lidt af en gimmick – men den virker! Det kan ikke diskuteres.





## Motion for hjernen

Fysisk aktivitet giver velvære og glæde og påvirker følelsen af angst, stress og koncentrationsevne i positiv retning. Motionerer man mindst to gange om ugen, halverer man risikoen for demens. Og fysisk aktivitet ser ud til at have en plads i behandlingen af depression.



Luk øjnene og forestil dig et øjeblik, at du løber en tur. Du mærker, at hjertet slår hurtigere. Du bliver forpustet. Du begynder at svede. Hvad du ikke mærker er, at musklerne optager sukker fra blodbanen som energi. Samtidig går der et signal til leveren om, at den skal sende sukker ud i blodbanen. Hvis det ikke skete, ville du hurtigt gå "sukkerkold", dvs. blodsukkeret ville falde, og du ville blive dårlig. Når du bruger musklerne, går der også signaler til fedtvævet, som frigiver fedt, der bliver forbrændt i musklerne. Men der sker også noget med hjernen. Når du er fysisk aktiv, påvirker det dit stemningsleje og din koncentrationsevne, og det dæmper følelsen af angst og stress.

## Musklen er en kirtel

Gennem mere end 100 år har forskere ledt efter en såkaldt "motionsfaktor". Hvordan kommunikerer musklerne til hjertet, at pulsen skal øges? Hvordan fortæller musklerne leveren, at den skal sende sukker ud i blodbanen? Og hvordan kommunikerer musklerne til hjernen?

I dag ved vi, at musklen producerer ikke bare én, men flere hormonlignende motionsfaktorer. Denne opdagelse har givet et nyt syn på muskulaturen. Musklen er en kirtel, som når den arbejder, producerer stoffer, der er helt centrale for reguleringen af menneskers stofskifte. Vi ved ikke med sikkerhed, om musklerne laver motionsfaktorer, der direkte påvirker hjernen, men både akut fysisk aktivitet og længerevarende træning påvirker en lang række hormoner og vækstfaktorer, der har indflydelse på hjernens funktion.





Tab for Alt ikke Lysten til at gaae.

Tab for Alt ikke Lysten til at gaae: jeg gaaer mig hver Dag det daglige Velbefindende til og gaaer fra enhver Sygdom; jeg har gaaet mig mine bedste Tanker til, og jeg kjender ingen Tanke saa tung, at man jo ikke kan gaae fra den. Selv om man gik saaledes efter sit Helbred, at dette bestandigt var een Station forud - jeg vilde dog sige: gaae! Det er jo ogsaa aabenbart, at man dog ved at gaae bestandigt kommer Velbefindendet saa nær som det er En muligt, selv om man ikke ganske naaer det, - men, ved at sidde stille, og jo mere man sidder stille, desto nærmere kommer Ildebefindendet. Kun i Bevægelse er Sundheden og Frelsen at finde. Nægter Nogen, at Bevægelsen er til: saa gjør jeg som Diogenes, saa gaaer jeg. Negter Nogen, at Sundheden er i Bevægelsen, saa gaaer jeg fra alle sygelige Indvendinger. Naar man saaledes bliver ved at gaae, saa gaaer det nok.

Søren Kierkegaard


## Motion modvirker træthed, kvalme og angst

Patienter med kræft lider ofte af ulidelig træthed, kvalme og angst.

Hvis du har kræft, kan fysisk aktivitet have en positiv effekt på kondition, muskelstyrke, psykisk velbefindende, depression og livskvalitet i videste forstand.

Hvis man er aktiv, føler man også mindre træthed, mindre kvalme og mindre angst.





En rejse på tusind mil  
starter med det første skridt.

*LAO-TZU*

## Gå, gå, gå, gå

- Du kunne beslutte dig for at gå tur hver eneste dag.
- Du kunne finde nogle gode gå-ruter. Nogle steder, hvor der er pænt, hvor du måske alligevel skal hen, eller hvor du kan lægge vejen forbi nogle venner eller noget familie.
- Du kan prøve at gå ind på hjemmesiden [www.WALK-UP.dk](http://www.WALK-UP.dk). Her finder du en ruteopmåler, så du kan beregne distancen på ruter i dit eget distrikt.
- Skriv dine gåture ned hver dag. Hvor mange skridt blev det til?



## Skrøbelighedens cirkel

Mange patienter lider af åndenød. Andre har problemer med balancen. I begge tilfælde bliver man ofte bange for at bevæge sig, enten af angst for at blive mere forpustet eller af angst for at falde. Resultatet er en meget stillesiddende livsform. Når man ikke bevæger sig, falder konditionen. Med faldende kondition bliver det betydeligt hårdere at gennemføre den samme mængde arbejde på den samme tid. Hvis en ung person går op ad trapperne til tredje sal ved en intensitet på 40 % af sin maksimale formåen, vil en ældre person med halvt så god kondition skulle præstere et arbejde med en intensitet på 80 %, vel at mærke ved at gå op ad de samme trapper på den samme tid. Det er intensiteten, der trætter. Det betyder, at den gamle bliver betydeligt hurtigere træt end den unge.





Hvis man er bange for at røre sig, får man dårligere og dårligere kondition og færre kræfter. Det bliver sværere og sværere at lave selv det allermindste. Mange patienter havner i skrøbelighedens cirkel. Man forsøger at undgå fysisk aktivitet, der trætter eller giver åndenød. Det fører gradvist til større og større inaktivitet. Funktionsniveauet falder yderligere, og man undgår fysisk krævende opgaver, hvilket fører til yderligere inaktivitet. Man kan ikke eller tør ikke gå på gaden, og man bliver efterhånden isoleret og ensom.

Jo bedre kondition, jo mindre åndenød får man, når man f.eks. skal lave arbejde i huset, købe ind eller gå en tur.



## Bryd den onde cirkel

Mange patienter har brug for konditionstræning, nogle har bedst af at træne på særlige hold, f.eks. for personer med dårligt hjerte eller rygerlunger. Andre kan træne på egen hånd. Det er en god ide at investere i følgende: et stopur og en dagbog. Du skal gå hver dag. Hastigheden skal være så høj, at du ikke kan snakke samtidig med, at du går. Du stopper, når du bliver meget forpustet. Se på stopuret, og skriv ned i din dagbog, hvor lang tid du har gået. Gangdistancen skal øges gradvist. Efter bare syv ugers konditionstræning oplever man bedre kondition, mindre træthed, mindre åndenød, længere gangdistance og bedre humør.



## De forsvundne skridt

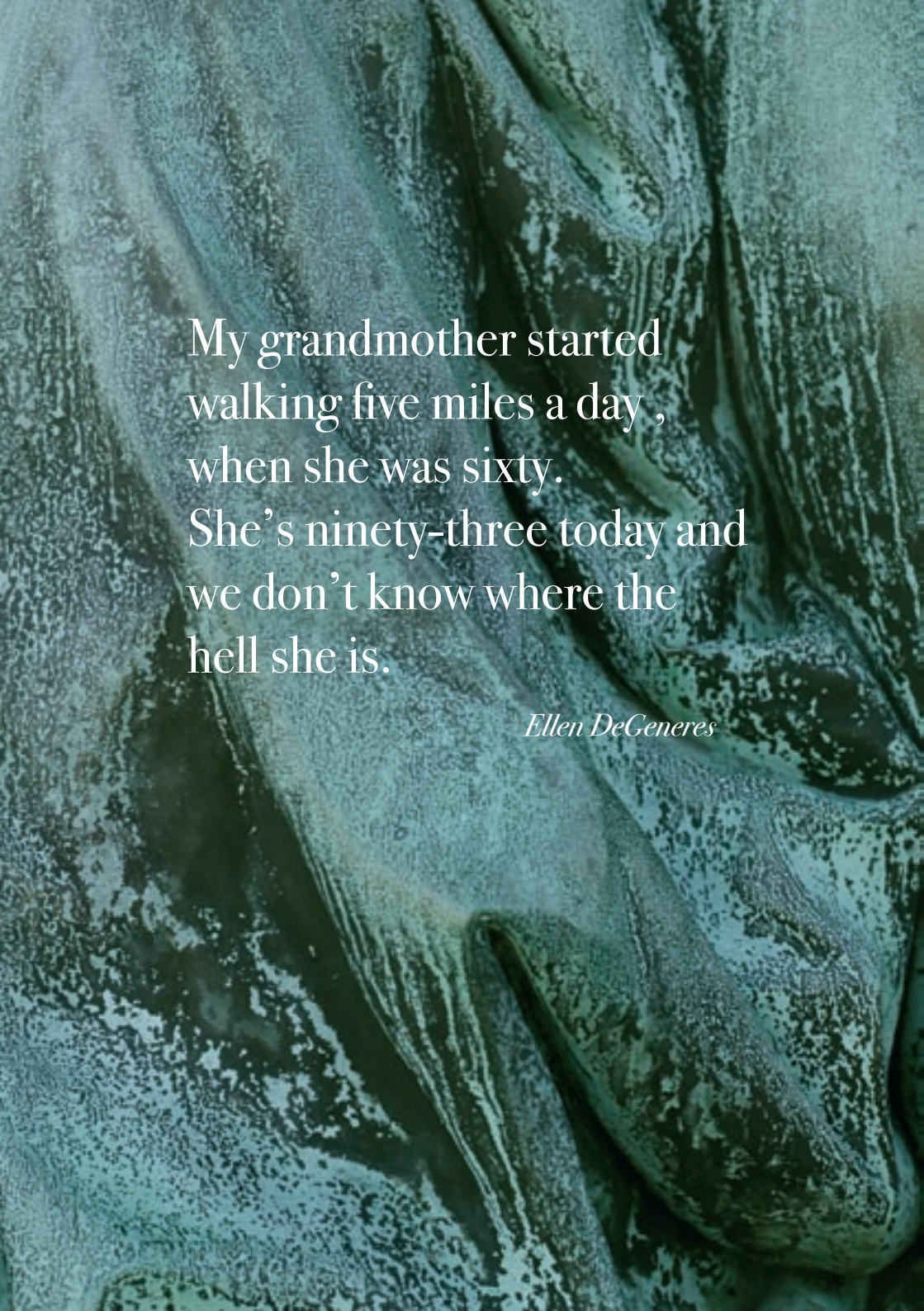
Ved hverdagsmotion forstår vi, at man skifter fra passiv til aktiv livsstil i dagligdagens små gøremål. Ved at øge hverdagsmotionen, kan man opnå megen sundhed. Det gælder om at tænke de daglige rutiner igennem derhjemme og på arbejdet og finde de "forsvundne" skridt.

Overvej om følgende spørgsmål kan få dig til at lægge mere hverdagsmotion ind i dit arbejdsliv:

- Kunne du helt droppe elevatoren og tage trappen hver eneste gang?
- Kunne du af og til rejse dig og gå hen til en kollega og give en besked frem for at ringe eller sende en e-mail?
- Kunne du indføre en frokostrutine, hvor du gik en tur til en cafe eller forretning for at købe en sandwich i stedet for at gå i kantinen?
- Kunne du få nogle kolleger med på ideen, så du ikke gik glip af det sociale samvær?
- Kunne du/l tage maden med og gå over i en park og spise der?



- Er det muligt, at nogle af de samtaler, du har i løbet af dagen, kunne foregå som en "walk and talk"-seance?
- Kunne du skifte din stationære telefon ud med en transportabel telefon og tage nogle af samtalerne, mens du går ned ad gangen, rundt i bygningen eller rundt på kontoret?
- Kunne du have en cykel stående på arbejdspladsen, så du kan klare møder ude i byen på cykel frem for at tage bilen eller en taxa?



My grandmother started walking five miles a day , when she was sixty. She's ninety-three today and we don't know where the hell she is.

*Ellen DeGeneres*

## Hverdagsmotion som erstatning for fjernsynet

Hvis man slukker for fjernsynet vil man automatisk lave noget, der giver mere fysisk aktivitet.

- Kunne man helt undvære fjernsynet?
- Kunne familien aftale en fjernsynsfri dag om ugen?
- Kunne man aftale først at tænde for fjernsynet, når der var et program, man havde besluttet sig for at se?
- Kunne man lave en kvote, der sagde maksimalt to timers fjernsyn per dag eller 14 timer per uge – for både børn og voksne? Måske lave et klippekort?
- Kunne man flytte fjernsynet hen foran kondicyklen eller løbebåndet og beslutte sig for kun at se fjernsyn, når man trænede?
- Kunne man melde sig til en aktivitet, f.eks. dans, skak, sport eller hvad som helst, der betød, at man kom ud af huset netop i primetime?

Hvis det lykkes dig at nedsætte dit tv-forbrug, vil du helt sikkert blive mere aktiv.

## Når du skal fra et sted til et andet

Megen fysisk aktivitet kan forekomme ejendommeligt – ja ligefrem kunstigt. Hvis man tager sin bil og kører til fitnesscenteret, tager elevatoren et par etager op for derefter at cykle på en ergometercykel eller løbe på et bånd, ja så har man brugt en masse tid og penge på aktiviteter, som man kunne have fået gratis i dagligdagen. At gå eller cykle til og fra arbejde forekommer på mange måder mere meningsfuldt. Man skal jo alligevel transporteres.

Der er indlysende fordele ved at bruge sin krop aktivt i den daglige transport. De fleste mennesker tilbagelægger dagligt præcis den samme rute til og fra arbejde. Det gælder om at tænke denne distance igennem. Kan hele eller dele af den erstattes af cykel eller gang? Her er nogle spørgsmål, du kan stille dig selv:

- Kan jeg helt undvære bilen?
- Kan familien nøjes med én bil?
- Kan jeg helt undlade at bruge bilen til og fra arbejde?
- Kan jeg stille bilen i behørig afstand fra arbejdspladsen og gå eller cykle resten af vejen?
- Kan jeg tage offentlige transportmidler og gå eller cykle fra hjemmet til og fra stoppestedet eller stationen?
- Kan jeg stoppe bilen på vejen hjem fra arbejde og tage en pause, hvor jeg løber en tur i skoven, inden jeg kører hjem og tager et bad?
- Kan jeg gå eller cykle hele vejen?
- Kan jeg gå eller cykle en omvej?

## Hvordan finder du tid til gåturene?

Du kører måske mange småture i bil. Også nogle ture på bare en, to eller tre km. Kunne du erstatte disse med gåture?

Danskerne ser i gennemsnit fjernsyn fire timer per dag. Kunne du erstatte en times fjernsyn med en gåtur? Du kunne evt. få følgeskab af din partner, dine børn, en ven eller veninde.

Hvis du er grebet af videospil eller spil på nettet: Hold pauser – måske bare 30 minutter – kast dig over boldspil eller lignende udendørsaktiviteter.

Sidder du i virkeligheden og surfer en del på nettet? Køber du ind på nettet? Henter information på nettet? Er det nødvendigt? Eller kunne du erstatte 15 minutter på nettet med en eller anden fysisk aktivitet?







## Kan man forbedre sin kondition ved at gå?

De senere års forskning har lært os, at vi skal skelne mellem to former for kondition. Gennem tiderne har vi med udtrykket "kondition" tænkt på en persons træningsstatus, hvad angår udholdenhed ved f.eks. løb, cykling og svømning. Hermed har vi defineret kondition som kredsløbskondition eller simpelthen størrelsen af den maksimale iltoptagelse.

Konditallet øges ved fysisk aktivitet med høj intensitet, dvs. den fysiske aktivitet, hvor man bliver forpustet, får høj puls og ikke kan snakke, mens man er aktiv.

Det nye er, at man ved træning kan forbedre sit stofskifte – også uden at konditallet stiger specielt meget. Vi taler her om stofskifte-kondition.

I daglig tale tænker vi på muskulaturen som en vigtig del af bevægeapparatet. Musklene er nødvendige for, at vi kan stå og gå. Men muskulaturen er også et stofskifteorgan, som er involveret i fedtstofskiftet, kulhydratstofskiftet og proteinstofskiftet. Stofskiftecondition indebærer også, at musklernes energistationer, de såkaldte mitokondrier, er mere aktive og danner flere enzymer. Mitokondriernes kapacitet kan øges uafhængigt af kredsløbsconditionen. Det betyder, at man kan forbedre stofskifteconditionen uden at bedre kredsløbsconditionen.

Man kan styrke sin stofskiftecondition ved alle intensiteter, f.eks. styrker man sin stofskiftecondition ved masser af moderat fysisk aktivitet som f.eks. rask gang. Stofskiftecondition er godt for blodtrykket og for blodets fedtindhold (kolesterol). Det giver bedre insulinfølsomhed og forebygger dermed sukkersyge.

Selv let til moderat fysisk aktivitet i form af gang og cykling i dagligdagen har positiv effekt på stofskiftet og dermed på sundheden.



Det er, når man går  
de store tanker fødes.

*Friederich Nietzsche*



## Bevæg dig – bevar dig

Den tekniske udvikling sigter mod, at vi skal bruge mindre energi: e-mail i stedet for fax, fax i stedet for at skrive et brev og gå ned til postkassen, el-dreven tandbørste og græsslåmaskine frem for hånddreven. I dag er man nødt til at tænke den fysiske aktivitet ind dagligdagen. Sådan er det, indtil man oplever, at man får noget ud af at være aktiv: at man føler sig raskere, har mindre ondt, får større mobilitet, ser bedre ud og får bedre humør. Har man først fået den fysiske aktivitet ind i dagligdagen og oplevet glæden ved at være aktiv, kan man ligefrem blive afhængig af at være aktiv. Det svære er altså at komme i gang.

Man kan starte i det små. Den samme opgave kan ofte udføres aktivt eller passivt: Man kan tage trappen frem for elevatoren, man kan gå en tur med hunden frem for at lukke den ud i haven. De fleste mennesker tilbagelægger præcis den samme rute til og fra arbejde dagligt. Det gælder om at tænke denne distance igennem. Kan hele eller dele erstattes af cykel eller gang?



## En aftale er en aftale

Jeg kender det selv alt for godt. Jeg har besluttet at løbe en tur om morgenen, men det er koldt og mørkt, og jeg er træt. Jeg har bare lyst til at sove videre. Men jeg har en aftale med min løbemand, som står og venter. Jeg er nødt til at komme ud ad døren. Måske er det en god ide for dig at finde en makker f.eks. en kollega, ven, kæreste eller din ægtefælle og aftale gåture, løbeture, cykelture, boldspil eller andet. Måske skulle du melde dig til et hold i stavgang, gymnastik eller lignende. Hvis det først står i din kalender, at du har sat tid af til motion, så beslut dig for, at denne aftale har høj prioritet. Det er en investering i din sundhed. Har du ikke tid til motion nu, skal du afsætte tid til sygdom senere.

Dr.med. Bente Klarlund Pedersen er overlæge på Rigshospitalet og professor ved Københavns Universitet. Hun er leder af Danmarks Grundforskningsfonds Center for Inflammation og Metabolisme (CIM) ([www.inflammation-metabolism.dk](http://www.inflammation-metabolism.dk)), der udforsker de molekylære mekanismer, hvorved fysisk aktivitet gavner sundheden. Hun er forfatter til mere end 400 videnskabelige artikler og optræder som gæsteforelæser verden over. Hun har udgivet flere populærvidenskabelige bøger om motion og har som formand for Det Nationale Råd for Sundhed været med til at sætte fysisk aktivitet og sundhed på den politiske dagsorden. Hun har modtaget adskillige priser for sin forskning. For sin forskningsformidling har hun modtaget Videnskabsministeriets forskningskommunikationspris og Kulturministeriets idrætspris.



Copyright © Bente Klarlund Pedersen 2009

Grafisk tilrettelæggelse: Suste Bonnén

Fotograf: Suste Bonnén

ISBN: 978-87-705-5642-2

1. udgave, 1. oplag

Printed in Denmark 2009