

Gode råd ved træning

- **Al bevægelse tæller**

Du behøver ikke træne hårdt for at få en effekt. Hverdagsaktiviteter som fx at gå eller tage trapper gør en forskel for din styrke og udholdenhed.

- **Tænk over din vejrtrækning**

Åndenød kan føles ubehageligt, men er ikke farligt i sig selv under træning. Rolige pauser og fokus på vejrtrækningen kan hjælpe dig videre. Nogle har også gavn af vejrtrækningsøvelser eller hjælpemidler som PEP-fløjte til at løsne slim.

- **Brug din energi klogt**

Planlæg aktivitet, når du har mest overskud, og fordel kræfterne henover dagen.

- **Drik nok væske - det hjælper din vejrtrækning**

Det kan gøre slim tyndere og lettere at hoste op. Samtidig kan det forebygge hård mave, som ellers kan gøre vejrtrækningen mere anstrengt under aktivitet.

Værd at vide

Medicin: Det kan være en god idé at tage behovsmedicin 10–15 minutter før træning. Tal med din læge, om det er relevant for dig.

Mad: Protein er ekstra vigtig, når du har en lungesygdom. Det hjælper dine muskler med at blive stærkere og giver energi til hverdagen.

Se opskrifter og tips til proteinrig mad:
www.lunge.dk/kost

Lungeforeningen er en forening for børn og voksne med lungesygdom. Vi kæmper for, at alle med lungesygdom får et godt liv, og at færre bliver lungesyge.

Vi arbejder for at styrke forskning og støtte mennesker med lungesygdom og deres familier – gennem viden, fællesskaber og rådgivning.

Rådgivning

Du er ikke alene. Hos Lungeforeningen tilbyder vi professionel og personlig rådgivning.

Kontakt rådgivningen på www.lunge.dk/rådgivning

Tilbud til dig

Scan QR-koden og se vores træningstilbud.



Lungeforeningen

Strandboulevarden 49, 1.1
2100 København Ø
W: www.lunge.dk
M: lunge@lunge.dk
T: 60 37 73 13

 Lungeforeningen

Få mere luft: Hold dig aktiv og stærk med en lungesygdom



Derfor er træning godt for dig

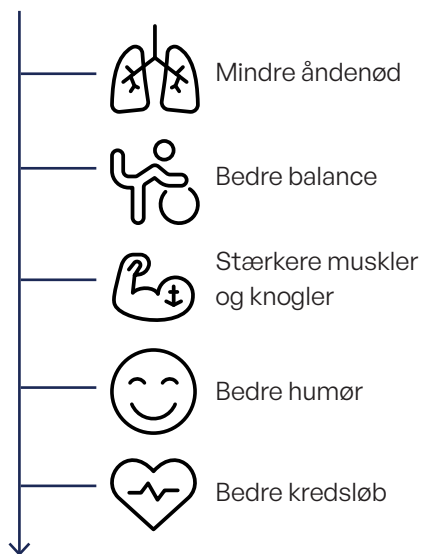
Træning er en vigtig del af din behandling, når du lever med en lungesygdom.

Når du er fysisk aktiv, bliver din vejrtrækning mindre besværet. Det skyldes blandt andet, at du får bedre kondition og stærkere muskler, som gør dig mindre forpustet. Når du træner med en lungesygdom, er det normalt, men faktisk også vigtigt, at du bliver forpustet.

Find den træning, der passer til dig

Træning kan både foregå online og ved fysisk fremmøde, for eksempel i kommunen, på hospitalet eller på Lungeforeningens træningshold. Det vigtigste er, at du finder det træningstilbud, der passer bedst til dig.

Træning giver:



Mere styrke, mindre åndenød

Når du bliver forpustet, er det helt naturligt at bevæge sig mindre. Men jo mindre du bevæger dig, jo svagere bliver kroppen, og det kan betyde, at du bliver endnu mere forpustet.

Derfor hjælper det at holde sig i gang, uanset hvor meget du mærker til din sygdom i hverdagen. En kort gåtur, lidt bevægelse derhjemme. Alt tæller.

Se øvelser og flere træningsråd: www.lunge.dk/aktiv



Find det tilbud, der passer til dig

Træning og rehabilitering

Der findes flere muligheder for træning og rehabilitering gennem det offentlige. Det afhænger af din situation og dit behov. Kontakt egen læge, hospitalsafdeling eller kommune for henvisning.

Træning og fællesskab hos Lungeforeningen:

Find den træning, der passer til dig, og mød andre i samme situation.

Træning (fysisk fremmøde)

Træn på et lungehold i dit lokalområde. Se mere: www.lunge.dk/lungehold

Træning (online)

Træn hjemmefra, men stadig sammen med andre. En fagperson guider dig, og der er hold for alle, uanset niveau. Se mere: www.lunge.dk/onlinetræning

Lungekor

Kombinér sang og vejrtrækningstræning. Deltag online eller fysisk. Se mere: www.lunge.dk/lungekor

Træningsvideoer

Træn, når det passer dig, fx fysisk træning, åndedrætstræning og mindfulness-baserede øvelser. Se mere: www.lunge.dk/træning