

5 0 | 1 8 | 0 8 | 1 4

"Hurtigere, højere, stærkere, længere og sundere, og gladere"
"Faster, higher, stronger, longer and healthier, and happier"
Olympiske idealer med sundhedstvist, "leg fitness og lev livet"

Kære fitness wellness interesserede,

Velkommen til sommerens sene nyhedsbrev. Denne gang et specielt og lidt forsinket nyhedsbrev med en syg historie, der til dels er relevant for alle nyhedsbrevslæsere; måske kan du lære lidt om 'livredning' af min 'dødssyge' sommer ...

- **Syg historie!**
- **Seneste nyt; restitution, sit og 'hit'?**
- **Seneste (snarligt) bognyt.**
- **Sensommer fitness.**

Rigtig god 'sommer'
Marina Aagaard, MFT

Syg historie

For 3-4 uger siden var tophistorien i medierne, at en kvinde på kun 37 havde det dårligt og ringede til vagtlægen og fik en ubrugelig rådgivning (afvisning), så hun helt unødvendigt døde to timer senere. Efterfølgende lød rådgivningen fra kommunerne, at man for en sikkerheds skyld bare skal ringe 112. Jeg er ikke længere i tvivl om det, det skal du!

Min mand var mere sejlivet end nævnte kvinde. For et par måneder siden blev han fra dag til anden forpustet og havde en meget høj hvilepuls. Gennem en måned var han hos læger syv gange. De behandlede ham med forskellig medicin for lungebetændelse, selvom han blev dårligere og dårligere.

En weekend blev han blålignende om læberne. Så vågnede jeg op fra min autoritetstro døs og ringede – dum som jeg var – til vagtlægen. Det skal man ikke gøre på Djursland ... Vi måtte selv køre på skadestue i Grenå (der var ikke længere et sygehus, fandt vi ud af). Efter lang venten kom vi til og han fik ilt med det samme af en rystet læge. Af sted med ambulance til Randers Sygehus. En læge scannede hjertet med øjne så store som tekopper; *"det der ser man ikke hver dag"*, men han og andre læger havde stadig ingen anelse om, hvad det var. Så større scanning: To store blodpropper, en i hver lungepulsåre. *"Overraskende, at han lever endnu"*. Så på Randers intensiv: Blodfortyndende behandling slog fejl og min mand fik en

nærdødsoplevelse. Af sted med udrykning til Skejby intensiv. Ny behandling, ilt og overvågning i to uger.

Nu på fri fod, men under lægeopsyn og medicinering.

Hvad kan man lære af det? Jo, hvis man tror, at blodpropper mest manifesterer sig ved trykkende smerter eller at man falder besvimet omkuld, så er her en meget vigtig lektie: At

1) pludselig stakåndethed og 2) høj puls kan være tegn på blodprop i lungerne – i øvrigt et dumt (dødeligt) sted.

Undervejs fandt jeg ud af, at *"åndenød er det første og ofte eneste tegn på blodprop i lungerne"*. Det var lige præcis det min mand klagede over i hans månedlange besøgsrunde hos flere læger – uden reaktion; ingen blodprop undersøgelse.

Et spørgsmål trænger sig på: Skal man undersøge alt selv?

Læger fraråder åbenbart generelt, at man tjekker sygdom på nettet, for så tror man straks, at man fejler alt muligt. Af erfaring ved jeg nu, at man bør selv undersøge alt til bunds og hele tiden stille spørgsmål, presse på for svar og tjekke behandling.

En anden ting jeg undrer mig over. Under indlæggelsen blev min mand undersøgt af adskillige læger, næsten en ny hver dag. Alle spurgte 1) *"er der blodpropper i familien"* og 2) *"har du været ude at flyve"*. Ikke én talte om kost, motion, livsstil?

Hvad kan jeg sige?

Nå, ikke mere om det, men pas på dig selv og din familie.

Og lige et ekstra tip: Pas på, hvis du skal ud og flyve langt. Hold benene i gang, rejs dig op og gå rundt, der er mange, der får blodprop efter flyrejser (og ja, vi havde også været ude og flyve). Husk evt. kompressionsstrømper i flyet – de er ikke kun til løb.

Seneste nyt

Restitution og god hvile

Den mest interessante nyhed synes jeg selv er Team Danmarks restitutionskoncept, som handler om, hvordan man kan optimere sin præstationsevne i idræt (og hverdag) ved at fokusere mere på tanker, kost og søvn. Der er mange væsentlige tips. En del er kendte, men repetition er sundt ... [Kom i dit livs form: Spis, stræk og sov som eliten.](#)

Fedt er et hit?

Det restitutionsindlæg blev godt læst, men det overrasker mig, at mange, mange flere (vildt mange) læste det mest læste blogindlæg nogensinde:

[Livet er fedt. Hvor fedt? Find form og fedtprocent.](#)

Jeg synes faktisk, at det er lidt rystende, at det er 'fedt og fedtprocent', mange går mest op i; det ville være meget bedre at fokusere på at leve smartere og med mere nydelse, for så forsvinder det meste af fedtet (næsten) af sig selv ...

Stå hellere tit, undgå at 'sit'

En anden nyhed er det finske forsøg, som viste at over 7 timers sidning øger risikoen

for at dø for tidligt markant. Andre forsøg har vist, at sidde er usundt, det nye er, at der er tal på bordet og forslag til nye definitioner ift. Fysisk inaktivitet. Se mere i dette blogindlæg, som har en meget malende grafik (får en til at springe op fra stolen): [Sid dig til overdødelighed og flad bagdel, fed mave og blodpropper.](#)

Seneste (snarligt) bognyt

Det er ikke hver måned, at der er bognyheder! Men efter et års tids arbejde med finpudsning af tekster og illustrationer, så har der været nyt nu til sommer.

I juni udkom e-bogen **CIRKELTRÆNING** med hele 100 cirkeltræning programoplæg, over 10 komplette programmer og 100 A4 cirkeltræningsplancher (klar til brug).

Jeg har længe (siden det sidste årtusind!) kørt cirkeltræning med stor succes; glade deltagere med gode træningsresultater. Og lige nu er den form for træning særligt populær, så jeg har samlet tips og erfaringer, der gør det lettere og sjovere at arrangere cirkeltræning.

For et par dage siden sendte jeg fagbogen **HOLDTRÆNING** til tryk, så den er klar til kursusbrug her ultimo august og primo september.

Holdtræning bogen – tænkte jeg for et års tid siden – ville være nem at fikse, 'bare' en opfølger til Aerobic bogen, så det skulle kun et par justeringer til. Jeg tog naturligvis fejl. Vigtige afsnit om bl.a. koreografi, impact og intensitet går igen, men ellers er det en ny bog. Nu med afsnit om sundhed og motivation og eksempler på forskellige træningstimer, bl.a. bodymind træning og outdoor fitness.

Til gengæld uden anatomi og fysiologi, pga. for lidt plads, og uden historie-afsnit, fordi historien ændrer sig hurtigt i fitness, og uden de mange aerobic koreografier (som dog findes i Aerobic E-bogen). Klar fra trykkeriet om 7-10 dage og i dag ude som e-bog.

Sensommer fitness: Månedens øvelse: Box squat.

Squat er i sig selv alle tiders basisøvelse og som sjov variation, der kan øge benbøjningsdybden, kan man lave squat foran en stol, lav bænk, lille eller stor bold eller andet redskab, som man skal røre let med bagdelen hver gang.

Det kan sikre, at man arbejder lidt hårdere, mere præcist og evt. dybere, end ellers.

<http://youtu.be/wwRUWEIQTsY>

God træningslyst!