

## Min træningsdagbog

På de følgende sider får du indblik i den træningsdagbog jeg førte under min stress-sygemelding og efterfølgende genoptræning. Brug den til at blive klogere på dig selv.

Jeg nåede at træne i knap et halvt år under sygemeldingen inden jeg indså, at træningen forværrede min tilstand. Sidste træningstur var en rolig tre kilometer løbetur torsdag 28. juli. Herefter løb jeg først igen i februar året efter. Efter træningsstoppet gik jeg over til gåture og cykling, for det meste i roligt tempo.

### **Det skal du være opmærksom på:**

Som du kan se, når du kigger i træningsdagbogen, havde jeg stress-symptomer efter motion i lang, lang tid. Burde jeg have skåret ned på motionen? Ikke nødvendigvis. Det du skal notere dig, er at min grænse for, hvor meget jeg kunne presse kroppen før der kom stress-symptomer, flyttede sig stille og roligt i den rigtige retning over tid. Grunden til at jeg udviklede mig var, at jeg hele tiden skubbede grænsen en lille smule for, hvad jeg kunne. Men balancen er vigtig, for hvis du presser dig selv for meget, overbelaster du systemet og efterreaktionen bliver for kraftig. Så stress-reaktioner efter motion er naturligt og okay, men de skal helst mindskes over tid og ikke være for voldsomme.

En anden ting, du skal være opmærksom på mht. stress og motion er, at kroppens alarmsystem reagerer på hvad som helst. I mit tilfælde betød det, at da jeg blev raskmeldt 1/1 -2017 kom jeg under et fornyet pres i dagpengesystemet. Det er en stressende situation at være i, og det giver helt naturligt en genopblussen af stresssymptomerne. Pointen er at en evt. efterreaktion ikke kun skal tolkes med motionsbriller på men skal ses i en større sammenhæng. Når dine stress-symptomer blusser op dagen efter en løbetur, skyldes det ikke nødvendigvis, at løbeturen var for hård i sig selv, men at dit system er presset på andre fronter. Betyder det, at du så bare kan træne videre for fuld hammer? Nej. Lyt til kroppen og sæt belastningen ned men vid samtidig, at symptomerne ikke skyldes et tilbagefald men snarere, at du lige nu befinder dig i en belastende situation. Du skal ikke tænke: ”Åh nej, det bliver ved, nu går det galt igen.” Tænk derimod: ”Okay, det er egentlig meget naturligt at nervesystemet reagerer, når jeg skal tilbage på arbejdsmarkedet. Det har intet at gøre med, at jeg aldrig bliver rask.”

Læs mere om hvordan du tilrettelægger din motion hensigtsmæssigt i en af e-bøgerne her på siden.

### Motion under træningsstop

28 juli 2016 – 27. februar 2017

Uge	Motion	Intensitet	Symptomer
30	21 min. løb i alt 3 km.	7 min/ km.	Psykisk nedtur 2 timer efter løb: Svimmel, rystende usikker, uro, tankemylder. Forhøjet temperatur dagen efter, træt i hoved, dårligt humør, svimmel. Herefter træning stop.
31	Cykeltur 36,5 km. Lange gåture.	Moderat.	Svimmel under cykeltur, trætte øjne, vred, stresset efter turen, for høj intensitet.
32	Cykeltur 1 time. Rolige gåture. Få kropsøvelser.		
33	Rolige gåture.		
34	Rolige gåture.		
35	Rolige gåture. Få lette elastikøvelser.		Stressrespons, kropslig uro og ubehag efter øvelser.
36	Rolige gåture.		
37	Rolige gåture.		

38	Rolige gåture. Let boldspil i gård med børn.		
39	Rolige gåture. Lette kropsøvelser.		Sygdomsfølelse efter øvelser, koldsved, brændende krop.
40	Rolige gåture. Lette øvelser i 15 minutter.		God dag før øvelser, næsten normal følelse. Bagefter øvelser meget anspændt, nervøs, urolig, gearet op. Dagen efter rystende usikker, stresset, sur.
41	Rask gåtur i 70 min.		Øget stressfølelse i krop under gåtur, sveden og sygdomsfølelse efter turen.
42	Rolige gåture op til 90 min.		Træt hoved, svimmel, uro, anspændt, ængstelig, stressfølelse.
43	Rolige gåture op til 67 min.		Stressfølelse uro, ro i maven, meget træt hoved, irritabel, anspændt, gearet op, underskud, skrøbelig, svingende humør.
44	Rolige gåture op til 60 min. Rask gang i 10 min.		Nervøs i kroppen efter rask tur. Ellers ok.
45	Rolige gåture.		
46	Rolige gåture på op til 60 min. Kropsøvelser + 2x bagtrappe til 5. sal.		Uro i kroppen, sitren, spænding i solar plexus, det sædvanlige. Meget nervøs og stresset, utilpas,

			svimmel, usikker, ked af det. Nemt stressbar, bliver hurtigt mentalt udtrættet. Pulsen faldt ned med det samme efter øvelser, et godt tegn.
47	Rolige gåture på op til 65 min. Kropsøvelser + 2 x bagtrappe til 5. sal.		Sitren i overkrop, mentalt meget træt, nemt stressbar, fuld af ulyst og angst, når jeg bliver udfordret. Lavede øvelser to dage. Oplevede øget stressrespons efter øvelser dag 2.
48	Rolige gåture op til 80 min. Kropsøvelser + 2 x bagtrappe til 5. sal.		Efter øvelser: Sitren, stressfølelse i solar plexus, skuldre og bryst. Dagen efter: Sitrende ubehag, spænding i hele kroppen, baldret hjerne, irritabel.
49	Rolige gåture op til 90 min. Kropsøvelser + 2 x bagtrappe til 5. sal.		Spændinger i solar plexus og skuldre, gearet op indeni men ok humør, irritabel, baldret hoved. Efter øvelser: Sitren i krop, spænding i solarplexus værre. Svingende humør og energi. Kraftig uro, stressfølelse, når jeg skal noget.
50	Rolige gåture. Gåtur i raskt tempo i 62 min. Kropsøvelser.		Ingen stressrespons i timerne efter gåtur og øvelser men kraftig respons næste morgen. Stressfølelse, indre uro, sitren. På

			andendagen forværring, meget træt, uro i solar plexus, vrede, usikker.
51	Rolige gåture. Rask gåtur på 65 min.		Efter gåtur. Forhøjet temperatur, sygdomsfølelse, stressrespons øget en time efter. Svingende humør og energi, usikker, ked af det, vred.
52	Rolige gåture.		
1	Rolige gåture op til 1 time.		Svimmel, uklar, lidt uskarpt syn de seneste dage, baldret krop og hoved, anspændt, bedre humør. Mindre stressbar end tidligere, mere ro.
2	Rolige gåture. Rask gåtur på 74 min.		Efter rask gåtur. Lidt sygdomsfølelse i kroppen og stressrespons. Ked af det, sur, irriterabel.
3	Rolige gåture op til 80 min.		Efter gåtur: Stressrespons, sitren, kriblen, sur, træt men bedre efter en time.
4	Rolige gåture. Cyklede roligt i 70 min.		Efter cykeltur. Brændende hoved, ubehag, sveder, sitren. Aflyste cykeltur 2. Føler at ressourcer er pressede, følelse af højt indre tempo.

5	Rolige gåture. Yoga 1,5 timer. Cyklede roligt i 70 min. Rask gåtur på 74 min. Lette kropsøvelser.		Dagen efter yoga: Stressrespons: Baldret hoved, stressfølelse, spændinger i solar plexus. Efter cykeltur: Meget træt, okay humør. Eddikesur næste morgen. Efter gåtur: Kroppen følte stresset op.
6	Rolige gåture. Yoga 1,5 timer.		Efter yoga: Lidt kildren i bryst, spændinger, ellers okay. Dagen efter: Radbrækket, summen, spændinger i krop men på en okay måde.
7	Rolige gåture op til 1 time. Yoga 1,5 timer.		Dagen efter yoga: Stressfølelse i bryst og solar plexus, baldret hoved, træt summende krop.
8	Kropsøvelser test i alt 16 min.  25 min. gåtur + testløb 5x1 min.	9.55 min/ km.	Efter løb: Ingen stressrespons. Heller ikke dagen efter.
9	Rolige gåture. Yoga 1,5 timer.		

Fysisk genoptræning  
Forår 2017

Uge	Motion	Intensitet	Symptomer
10	25 min gåtur + løb 5x1 min.	10.02 min/ km.	Efter løbetur 2: Lidt sygdomsfølelse. Ellers okay.
	25 min gåtur + løb 5x1 min.	9.16 min/ km.	

	Derudover lette kropsøvelser.		
11	20 min gåtur + løb 5x2 min.  25 min gåtur + løb 5x1 min.  Derudover yoga 1,5 timer + lette kropsøvelser.	8.47 min/ km.	Under løb: Lidt for høj puls. Dagen efter: Lidt stressfølelse i bryst.
12	20 min gåtur + løb 3+3+4 min.  Rask gåtur 73 min.  20 min gåtur + løb 2x5 min.  Derudover yoga 1,5 timer + lette kropsøvelser.	8.51 min/ km.	Efter yoga. Lidt turbulens og forhøjet tempo indeni. Dagen efter yoga: Sitren i bryst, baldret hoved. Ingen reaktion efter gåtur. Lille reaktion efter løb.
13	18 min gåtur + løb 2x6 min.  Derudover yoga 1,5 timer + lette kropsøvelser.		Meget træt hoved, rolig men også lidt stresset. Efter yoga: Ingen reaktion. Løber kun en tur grundet træthed.
14	16 min gåtur + løb 2x7 min.  16 min gåtur + løb 2x7 min.  Derudover yoga 1,5 timer + lette kropsøvelser.	7.44 min/ km.	Voldsomt træt og uoplagt for tiden men humøret er fint. Trætheden er den samme efter løb. Ingen reaktion dagen efter træning.

15	<p>14 min gåtur + løb 10+6 min.</p> <p>16 min gåtur + løb 2x7 min.</p> <p>Derudover yoga 1,5 timer + lette kropsøvelser.</p>	7.24 min/ km.	<p>Djævelsk træt, sitren i overkrop.</p> <p>Tankemylder, stress, angst sårbar.</p> <p>Træt men også glad og rolig efter træning 2.</p>
16	<p>12 min gåtur + løb 12+6 min.</p> <p>12 min gåtur + løb 12+6 min.</p> <p>Derudover lette kropsøvelser.</p>		
17	<p>10 min gåtur + løb 15+5 min.</p> <p>16 min gåtur + løb 2x7 min.</p> <p>Derudover lette kropsøvelser.</p>		<p>Meget træt og presset indeni for tiden men jeg tolker det som job og fremtidsangst.</p>
18	<p>20 min. løb i alt 3,17 km.</p> <p>20 min. løb i alt 3,45 km.</p> <p>Derudover yoga 1,5 timer + lette kropsøvelser x 2 sæt.</p>	<p>6.19 min/ km.</p> <p>5.48 min/ km.</p>	<p>Målet på 20 min løb nås.</p>
19	<p>20 min. løb i alt 3,43 km.</p> <p>20 min. løb i alt 3,5 km.</p> <p>Derudover yoga 1,5 timer + lette kropsøvelser x 2 sæt.</p>	<p>5.55 min/ km.</p> <p>5.43 min/ km.</p>	



20	<p>20 min løb i alt 3,40 km.</p> <p>24 min. løb i alt 5,57 km.</p> <p>Derudover yoga 1,5 timer + lette kropsøvelser.</p>	5.57 min/ km.	
21	<p>24 min. løb.</p> <p>28 min. løb i alt 4,82 km.</p> <p>Derudover yoga 1,5 timer + lette kropsøvelser.</p>	5.50 min/ km.	Sprang øvelser over før første løbetur.
22	<p>24 min. løb i alt 4,32 km.</p> <p>30 min. løb i alt 5,28 km.</p> <p>Derudover yoga 1,5 timer + lette kropsøvelser.</p>	<p>5.34 min/ km.</p> <p>5.41/ km.</p>	Målet om 30 minutter og målet om 5 km nås.