



Vanliga Frågor och Svar om Hälsa och Träning för Veteranidrottare

F: Jag har förmaksflimmer,
Kan jag ändå träna och
förbättra min form?



S: **Ja det kan du**, Men det är viktigt att träna på rätt sätt utifrån hur din Kropp reagerar. *Rytm förändringar kan vara livshotande så det är viktigt med en grundlig undersökning i realistiska förhållanden.*



På Paliesius kliniken kan vi undersöka hur din kropp reagerar på fysisk ansträngning och anpassa ett program för att förbättra din form men minimera risken för din hälsa

F: Jag har högt blodtryck.
Hur kan det påverka min
träning och tävling?



S: *Fysisk aktivitet ökar blodtrycket temporärt och har man högt blodtryck kan det vara skadligt. Men om man **tränar på rätt** kan man inte bara träna utan även **sänka sitt blodtryck.***



Träning med blodtrycksmedicin kan vara svårt då medicinen kan hindra kroppens naturliga och viktiga reaktioner. Medicin kan även ha andra negativa biverkningar.

För att träna på ett säkert sätt är det viktigt att göra en individuell bedömning i fysisk aktivitet med övervakning av blodtrycket.

Läkarna på Paliesius kliniken rekommendera säker fysisk belastning och förskriva ett individualiserat recept på fysisk aktivitet för att hantera det höga blodtrycket.





F: Min doktor har sagt åt mig att sluta tävla för att det kan sätta för mycket stress på min kropp. Finns det nått sätt för mig att tävla utan att riskera min hälsa?



S: Tävling behöver inte betyda att man utsätter sin Kropp för hög stress så länge man **känner till sina säkra ansträngnings zoner och gränser samt håller sig inom dessa.**

På Paliesius kliniken **testar vi dig i din idrott** för att kunna ge dig just dina individuella zoner. Alla idrotter ställer olika krav och det är vår an övertygelse att **testning behöver göras under realistiska situationer.**

F: Jag är orolig att något skall hända när jag är ute och springer eller tränar. Hur kan jag känna mig mer säker?



S: Det är väldigt viktigt att ta reda på varför du är orolig. Om du är orolig att den fysiska aktiviteten ska påverka din hälsa negativt är det viktigt att veta hur du kan minimera riskerna. På paliesius kliniken kan vi utifrån tester i realistiska situationer rekommendera individualiserad fysisk aktivitet som förbättrar din hälsa och minskar risker.

