

Medicinsk träning, vad är det?

Medicinsk träning är ett begrepp inom friskvård och post-rehabilitering. Post-rehabilitering handlar som det låter om tiden efter rehabilitering (efter hjälp från sjukgymnast, kiropraktor eller osteopat) när det är dags att återgå till mer normal fysisk aktivitet. En medicinsk personlig tränare ställer inga diagnoser- det är fortfarande en uppgift för vården.

Medicinsk träning kan hjälpa patienter som lider av, eller har lidit av artros, rupturer i mjukvävnad, reumatism, tennisarmbåge, höft- och knäledsoperation, diabetes, stress, fetma, skolios, fibromyalgi och många andra sjukdomar.

En utbildad medicinsk tränare har större förståelse för patologi (läran om sjukdomar), träningsfysiologi (hur träning påverkar kroppens organ och strukturer som skelett och ligament) och biomekanik (hur kraften produceras men också absorberas av kroppens leder). Därför är kravet på individanpassad träning större inom medicinsk träning jämfört med vanlig personlig träning. Om träningen inte är anpassad efter personens sjukdomshistorik kan träningen i värsta fall förvärra smärtan med också försämra det allmänna hälsotillståndet. Informationen förmedlas från klienten till tränaren genom en anamnes, där klienten får berätta om vad han/hon varit med om samt vilka mediciner man eventuellt står på. Ibland har tränaren kontakt med klientens fysioterapeut eller läkare för att vårda patientens säkerhet och uppnå kvalitet på träningen.

Målet med medicinsk personlig träning är att skapa en brygga mellan träningsvärlden och sjukvården. Medicinsk personlig träning är därför ett viktigt område som med stor sannolikhet kommer att växa kraftigt de närmsta 10 åren. Michail Tonkonogi, professor i medicinsk vetenskap med inriktning på idrottsfysiologi, berättade i Malou efter 10 om det växande behovet av medicinska personliga tränare. I inslaget pratar professorn tillsammans med Anders Hansen, läkare och psykiatriker om varför medicinsk träning blir allt viktigare, bland annat för patienter som lider av diabetes och depression (se inslaget här: <https://www.tv4.se/klipp/va/3938622/trana-dig-frisk-genom-att-trana-ratt-med-medicinsk-traning>)

En medicinsk personlig tränare läser av klientens allmäntillstånd och anpassar träningen efter dagsformen. Uppgiften är inte bara att instruera och coacha utan också att utbilda klienten i hur han/hon ska hantera sin situation. Medicinska personliga tränare arbetar därför mycket med gruppträning och föreläsningar, eftersom kunskap är en förutsättning för att klienten ska förstå sin situation men också vad man kan förvänta sig i termer av progression, återhämtning och resultat. Medicinsk träning är målbaserad, kommunikation mellan den medicinska personliga tränaren och klienten är därför viktig.

Klienter som tränar hos medicinska personliga tränare brukar uppge att man mår bättre, känner sig piggare och orkar mer. Vissa upplever färre symptom, mindre smärta och ser mer mening med sin träning eftersom man börjar förstå sin sjukdomsbild och gör framsteg som i sin tur motiverar till mer träning.