

FTO
FUNKTIONEL
TRÆNING
ODENSE

FTO MAGASINET

NO 1 | 2016

A black and white photograph of three people (two men and one woman) smiling and posing together. They are wearing dark t-shirts with the FTO logo. The woman is in the center, with her arms around the shoulders of the two men on either side. The man on the left has his arms crossed. The man on the right has his hand on his hip. They are all looking towards the camera.

FTO ER ODENSES NYE SUNDHEDSCENTER

OPBYG STYRKE, TRÆN DIN DAGLIGE VELVÆRE OG **MÆRK**
FORSKELLEN I EN GRAD, DER VIL ÆNDRE **DIT LIV!**

LEDER

Der er altid en anledning til at sætte sig nye mål for fremtiden. Det er aldrig for sent at komme i gang, og hos FTO skaber vi de bedste rammer for, at du kan nå dit mål.

FTO står for Funktionel Træning Odense. Vi er et team af fysioterapeuter, der arbejder i vores klinikker. Vi har desuden en klar mission om, at træning skal være for alle, og at træning virker allerbedst, hvis den understøtter alle de bevægelser, man laver i hverdagen.

Derfor er vores træningscenter ikke fyldt med maskiner og tunge vægte, men derimod et hyggeligt og inspirerende miljø, hvor der er plads til alle og plads til forskellighed. Vi håber, at dette magasin vil inspirere dig til et aktivt 2016. Et aktivt liv handler nemlig ikke kun om at reparere kroppen, når den begynder at gøre ondt. Det handler ligeså meget om at holde kroppen frisk og rask, så den er gearet til hverdagens udfordringer.

I vores træningscenter tilbyder vi en lang række forskellige muligheder for at træne, og du kan altid være sikker på, at der er veluddannet og kvalificeret personale, der kan rådgive dig ud fra dine behov. FTO-magasinet giver dig mulighed for at komme lidt tættere ind på livet af nogle af vores medlemmer, og se hvorfor de har valgt at holde sig aktive hos os.

Vi håber at se dig i vores træningscenter.

God læselyst

Kasper, Mette og Michael

INDHOLD

- 04** FUNKTIONEL TRÆNING FUNGERER
- 10** MØD MENNESKENE BAG FTO
- 16** RYGTRÆNING MED RYGRAD
- 20** FÅ DET FULDE OVERBLIK OVER VORES HOLD
- 28** PERSONLIG TRÆNING
- 32** GODT LIV MED ARTROSE
- 36** ALTERG - LØB I VÆGTLØS TILSTAND OG KOM SKADEN TIL LIVS
- 38** MED ALTERG KAN MORTEN IGEN SNØRE LØBESKOENE
- 40** MØD FTO'S MEDARBEJDERE
- 42** EFTERFØDSELSTRÆNING [GYNOBS]
- 46** DET ER ALTID GODT AT STYRKE SIG TIL FREMTIDEN

REDAKTION:
KOMMPRESS

FOTO:
RADOOR & CO APS

ART DIRECTION & LAYOUT
RADOOR & CO APS

FUNKTIONEL TRÆNING FUNGERER

Der er ikke mange, der kan leve af at gøre velgørende ting for andre. Men der findes ildsjæle, der er dygtige til at kombinere deres levevej med at sætte sig i andres sted og udfylde andres behov.

TEKST: MORTEN WAMSLER / FOTO: RADOOR & CO

Det gælder eksempelvis for ejerne af FTO, der har gjort det til deres livsmission at skabe de bedst tænkelige muligheder for, at man kan holde sig i træning under kyndig vejledning fra veluddannede fysioterapeuter.

Den menneskelige krop er skabt til at bevæge sig, men i hverdagen er der mange, der enten bevæger sig forkert eller for lidt. Det belaster kroppen, og derfor giver funktionel træning rigtig god mening, fordi den efterligner hverdagens aktiviteter, og fordi man har fokus på at træne de bevægelser, man kender fra hverdagen.

- Som fysioterapeut vil man gerne folk det bedste. Vi vil selvfølgelig gerne helbrede folk, der har fået fysiske problemer, men vi vil endnu hellere forebygge, at problemerne opstår. Vi tænker nok mere på sundhed, end man gør i andre træningscentre, og det er klart en kæphest for os, at vores medlemmer skal træne sig i bedre form, så de undgår fysiske problemer, siger Michael Møller.

FTO'S HISTORIE

FTO's træningscenter i Tarup ligner da heller ikke en fysioterapiklinik. Det minder snarere om en hyggelig og udvidet gymnastiksal med et blødt gulv og med de mest gængse træningsmaskiner. Man skal kigge langt efter brikse, hvide kitler og tykke bøger om fysiske skavanker.

I stedet bliver man mødt af en inspirerende sal, hvor der er plads til alle, uanset alder, køn, fysisk formåen og diameter på overarmene. I stedet er det den gode stemning, det fysiske kreative miljø og en tilgang til træning, som er helt nede på jorden.

”

FTO's træningscenter på Thulevej i Tarup har fokus på medlemmernes muligheder for at træne alle dele af kroppen og opnå større overskud i hverdagen.



Første kapitel af FTO's historie blev skrevet i 2011, hvor Kasper Ringsholt sammen med Mette Andersen åbnede Funktionel Fysioterapi med klinikker på Ørbækvej og i Tarup.

Med en fælles fortid som håndboldspillere i Odense og GOG samt fra tidligere jobs, var det naturligt for Kasper Ringsholt og Mette Andersen at arbejde med deres fælles idé om et funktionelt træningscenter, og efter hånden kom Michael Møller med ombord.

I dag består FTO af omkring 30 medarbejdere, hvoraf mange er fysioterapeuter, men hvor der også både er massører, sygeplejersker, rengøringsfolk og andre faggrupper tilknyttet. I foråret 2014 åbnede træningstret på Thulevej med et over 600 m2 træningslokale.

UDDANNEDE FYSIOTERAPEUTER

Fysioterapeuterne hos FTO arbejder både i fysioterapeutklinikkerne og i træningscenteret.

- I bund og grund har vi jo den samme tilgang, hvad enten vi arbejder med klienter på vores klinik, eller om vi træner med vores medlemmer i træningstret. Den store forskel er selvfølgelig, om vi skal reparere skader eller forebygge skader, og der er vores uddannelse meget brugbar i begge sammenhænge, siger Kasper Ringsholt.

Hos FTO er man sikker på, at få arbejdet hele kroppen rundt. FTO's fysioterapeuter er uddannede til hele tiden at screene medlemmerne, så de kan se, hvilke områder, der er vigtige for den enkelte at forebygge.

- På den måde kan vi hele tiden justere deres personlige træning, så den tager højde for de problemer, der findes, og de problemer, der kan komme. Vores grundtanke er, at vi gerne vil arbejde med hverdagens øvelser og ikke træne i maskiner. Vi ville gerne tilbage til basis-gymnastikken, fordi den virkelig kan flytte noget for vores medlemmer, siger Mette Andersen. Hos FTO nyder man at arbejde på en måde, hvor man ikke skal fikse et problem, men derimod skabe værdi for ens medlemmer. FTO har også tidligere haft hold i nogle

af de mere moderne fitness-discipliner, men har oplevet, at medlemmerne i højere grad har efterspurgt FTO's egne hold.

- Når man starter noget helt nyt op, er man selvfølgelig spændt på, om det er det rigtige, og derfor har det været fedt for os at få bekræftet, at det er det rigtige, vi har valgt. Vi kan godt stole på os selv, for vi kan se, at vores medlemmer hellere vil vores idéer end de fitness-hold, de kan finde andre steder, siger Kasper Ringsholt.

TILPASSEDE TRÆNINGSTILBUD

Den fælles holdning til, at den viden, man besidder som fysioterapeut, også kan gøre en forskel i det forebyggende arbejde, har altså bundet de tre FTO-ejere sammen. Udviklingen af FTO står aldrig stille, for træningskoncepterne bliver hele tiden tilpassede, så de passer til de medlemmer, der er med på holdene.

- Vi har et godt team af idérige fysioterapeuter, hvor vi altid har en meget åben dialog om, hvad vi skal tilbyde vores medlemmer, og hvordan vi giver dem den bedst mulige træning uanset om det er holdtræning eller individuel træning, siger Mette Andersen og fortsætter:

- Vi har alle sammen en relevant baggrund, der betyder, at vi hele tiden har stort fokus på vores medlemmers bevægelser og derved kan spotte, hvor de virker usikre eller har begrænsninger.

Det er en af de store forskelle i forhold til fitness-centrene, for i FTO møder medlemmerne kun personale, der har en uddannelse, der gør dem i stand til at hjælpe og forebygge på bedst mulig måde.

- Vi kan hjælpe vores medlemmer videre, så de kan vende tilbage til de ting, de plejede at gøre, både i hverdagen og i forhold til idræt og fritid. I det hele taget er der ingen af vores hold eller øvelser, der er ret strenge, for vores fysioterapeuter har altid frie hænder til at lave de øvelser, der passer bedst til det enkelte hold og til det enkelte medlem, så alle får det optimale ud af træningen, fastslår Michael Møller.

VI VILLE GERNE TILBAGE TIL
BASIS-GYMNASTIKKEN, FORDI DEN
VIRKELIG KAN FLYTTE NOGET FOR
VORES MEDLEMMER



”

LIGESOM VI HAR
HOLDTRÆNING FOR
MEDLEMMER, DER
HAR EN DIAGNO-
SE, SÅ HAR VI OGSÅ
MEDLEMMER, DER
KOMMER TIL OS,
FORDI DE BARE VIL
FOREBYGGE
SKAVANKER.





”

FUNKTIONEL TRÆNING ER ET
STÆRKT VÆRKTØJ TIL AT STYRKE ALLE I
HVERDAGENS UDFORDRINGER.



METTE UHD ANDERSEN

MEDSTIFTER AF FTO

Blev introduceret til fysioterapi gennem sportens verden som professionel håndboldspiller. Mette er efteruddannet i mange discipliner indenfor fysioterapi, og hun fokuserer blandt andet på efterfødsels-træning – eller gynækologisk obstetrisk fysioterapi, som det også hedder.



KASPER RINGSHOLT

MEDSTIFTER AF FTO

Uddannet fysioterapeut med speciale i rygbehandlinger. Kasper er også fast fysioterapeut på det danske U19-landshold i kvindehåndbold og er selv tidligere håndboldspiller.



FTO
FUNKTIONEL
TRÆNING
ODENSE

”

VEDHOLDENHED OG KVALITET
ER ESSENTIELLE FOR AT KUNNE
SKABE RESULTATER.



”

TRÆNING BØR VÆRE EN VIGTIG
DEL AF DIT LIV. DET ER ALDRIG FOR
SENT AT GÅ I GANG.



MICHAEL MØLLER RØNAA
MEDSTIFTER AF FTO

Har altid haft en stor interesse i mennesker og bevægelser og dyrkede som ung kampsport på højt niveau. Siden har han byttet kampsport ud med funktionel træning, vægtløftning og gymnastiske øvelser, hvor hele kroppens bevægeapparat bruges.

RYGTRÆNING MED RYGRAD

Karin Andersen har længe døjet med dårlig ryg, og en utålmodig tilgang til træningen har kostet flere tilbagefald. FTO har hjulpet hende til at træne rigtigt og tålmodigt, så hun i dag er i markant bedring.

TEKST: MORTEN WAMSLER / FOTO: RADOOR & CO

43-årige Karin Andersen har længe lidt af dårlig ryg efter en diskusprolaps. Hun var i behandling og fik at vide, at hun ikke skulle forvente bedring, men hendes stædighed bød hende, at hun måtte søge andre veje.

- Jeg nægtede at rende rundt som en halvkrøbling resten af mit liv. Ingen skulle sige til mig, at jeg ikke kunne få det bedre, og det kunne jeg heldigvis også, fortæller Karin Andersen.

Hun har tidligere brugt en del tid i fitnesscentre, og derfor skulle hun vænne sig til, at tingene foregår på en anden måde hos FTO. Det krævede tålmodighed og erkendelse af hendes egen tilstand.

- I dag kan jeg stort set alt. Jeg kan ikke flytte rundt med tunge møbler, og det kommer jeg aldrig til, men ellers er jeg ret mobil i hverdagen. Det skyldes både træningen og den måde, FTO har hjulpet mig til at være opmærksom på, hvordan jeg forebygger og tager mine forholdsregler, siger Karin Andersen.

Efter et halvt års individuel træning i klinikken hos Funktionel Fysioterapi begyndte Karin på et ryghold, hvor hendes fordomme mod pensionister blev sat på prøve.

- Holdet bestod af en masse pensionister, der var på alder med mine bedsteforældre, men som kunne otte gange så meget som mig. Det var dybt frustrerende, og jeg var meget utålmodig.

”

Jeg nægtede at rende rundt som en halvkrøbling resten af mit liv. Ingen skulle sige til mig, at jeg ikke kunne få det bedre, og det kunne jeg heldigvis også.



Tidligere har jeg aldrig fulgt fysioterapeuternes anbefalinger, og i stedet er jeg taget i fitnesscenter og har trænet for fuld skruld, og selvfølgelig fået alvorlige tilbagefald. Men instruktørerne hos FTO formåede at gøre mig tålmodig, fortæller Karin Andersen og fortsætter:

- De var gode til at få mig til at se de mange små fremskridt. Træningen handlede både om ryggen og om alle de dele af kroppen, der aflaster og støtter ryggen, og så træner man ikke med maskiner, men kun med sin egen krop og måske nogle bolde på gulvet. Det betyder, at træningen minder meget om de bevægelser, man laver i hverdagen, og det er en kæmpe fordel.

For Karin Andersen har træningen i FTO ikke kun gjort en forskel for hendes kropsmæssige tilstand. Hun har også fået en helt anden bevidsthed om, hvor vigtigt det er at tænke over sine bevægelser for at skåne sin krop og forebygge skader.

- Nogle gange er øvelserne røvedelige, men instruktørerne er geniale til at fortælle os, hvilke hverdagssituationer den enkelte øvelse kan minde om. På den måde bliver det lidt som om, at man leger øvelserne ind, og så er det også nemmere at bruge dem i hverdagen, siger hun.

De enkelte øvelser kan udføres hvor som helst. Uanset om det er i hjemmet, på arbejdet, til en koncert eller et hvilket som helst andet sted. For Karin Andersen bliver hjemmetræningen dog kun et supplement, for hun kan ikke forestille sig at undvære træningen hos FTO.

- Hele atmosfæren er helt fantastisk og meget afslappet. Instruktørerne kender os alle sammen og vores skavanker og begrænsninger. Det giver en rar og varm omgang og interesse for hinanden på holdene, og ingen ser skævt til hinanden uanset alder og fysisk tilstand, slutter Karin Andersen.

Ann-Sofie Jensen
Fysioterapeut og træner
hos FTO



”

MAN FÅR BÅDE
TRÆNET KROPPEN OG
HJERNEN. JEG KAN
TYDELT MÆRKE,
AT HUMØRET BLIVER
MARKANT BEDRE, NÅR
JEG TRÆNER HOS FTO.

VI TILBYDER MERE END
50 HOLD OM UGEN!

FUNKTIONEL TRÆNING ODENSE

FTO tilbyder holdtræning til alle uanset højde, drøjde og fysisk formåen. Vi tilbyder både fitnessstræning og fysioterapeutisk træning. Vores fysioterapeutiske holdundervisning foregår altid med en eller flere fysioterapeuter samt hjælpepersonale som instruktører.

Du behøver bestemt ikke være skadet for at deltage i den fysioterapeutiske træning. Du er naturligvis ligeså velkommen, hvad end du ønsker kvalitets-træning, der tager udgangspunkt i dine behov, eller ønsker at forebygge en eventuel skade.

Foruden den fysioterapeutiske træning tilbyder vi også fitnessstræning i vores center på Thulevej. Her har vi forskellige hold, bl.a. funktionel træning styrke, høj puls, core og gymnastik samt pilates og yoga.

Har du lyst til at prøve dig af på et af vores mange hold, så har vi hver uge mere end 50 holdtræninger, hvor du altid er velkommen til at komme forbi til en prøvetime.

- ✓ FYSIOTERAPEUTISK TRÆNING
- ✓ PERSONLIG TRÆNING
- ✓ FITNESS
- ✓ KOSTFORLØB

TILMELD DIG EN GRATIS PRØVETIME I DAG.
MÆRK FORSKELLEN I MORGEN.

BOOK TID PÅ WWW.FTO.DK

FYSIO- TERAPEUTISK TRÆNING

RYGTRÆNING

● BEGYNDER ● MELLEM ● ØVET

Forebyg eller bekæmp rygsmerter på rygskolen. På vores rygscole tilpasser vores fysioterapeuter træningen til vores deltagers individuelle problemstillinger, så bevægeligheden og stabiliteten i ryggen forbedres, og du får en sund kropsholdning.

Se video fra et hold ved at scanne QR koden med din mobiltelefon.



NAKKE/SKULDERTRÆNING

● BEGYNDER ● MELLEM ● ØVET

FTO's fysioterapeuter tilrettelægger træningen, så dine myoser mindskes, din muskulatur styrkes, og dine eventuelle smerter i nakke-/skulderregionen forsvinder.

Se video fra et hold ved at scanne QR koden med din mobiltelefon.



PRØVETIME
HUSK, AT DU ALTID KAN
BOOKE EN UFORPLIGTENDE
GRATIS PRØVETIME
PÅ [FTO.dk](https://fto.dk)

KNÆ-GENOPTRÆNING

● BEGYNDER ● MELLEM ● ØVET

Har du været skadet i knæet? Hvad enten du lider af en korsbåndsskade, ledbåndsskade, meniskskade eller lignende, så er vores knæ-genoptræningshold din vej tilbage til et knæ, som fungerer 100%. Holdet instrueres naturligvis af uddannede fysioterapeuter som instruktører.

Se video fra et hold ved at scanne QR koden med din mobiltelefon.



GLA:D (GODT LIV MED ARTROSE)

● BEGYNDER ● MELLEM ● ØVET

GLA:D-holdet er træning, som er målrettet til folk med artrose (slidgigt) i knæ eller hofter. Der er som minimum en fysioterapeut med under træningen, hvor balance- og styrkeøvelser styrker det artroseramte led - uden at belaste leddet yderligere.

Se video fra et hold ved at scanne QR koden med din mobiltelefon.



SENIORHOLD

● BEGYNDER ● MELLEM ● ØVET

Seniorholdet er en blanding af gulvøvelser, vægttræning og konditionstræning.

Der tages højde for hver enkelt deltager, og programmet bliver tilrettelagt til den enkeltes niveau.

Se info om seniorhold hold ved at scanne QR koden med din mobiltelefon.





PRØVETIME
HUSK, AT DU ALTID KAN
BOOKE EN UFORPLIGTENDE
PRØVETIME GRATIS
PÅ [FTO.dk](https://fto.dk)

EFTERFØDSELSTRÆNING

● BEGYNDER ● MELLEME ● ØVET

Efter en fødsel er det nødvendigt med en opstramning – både indvendigt og udvendigt. Vores fysioterapeutuddannede instruktører, Mette og Louise, har specialiseret sig i graviditets- og efterfødselstræning, og øvelserne er funktionel træning – så bevægelserne er de samme, som du bruger i din dagligdag.

Babyen er du selvfølgelig velkommen til at tage med og kan ligge i barnevognen lige ved siden af træningen.

Se video fra et hold ved at scanne QR koden med din mobiltelefon.



FITNESS

FUNKTIONEL TRÆNING

● BEGYNDER ● MELLEME ● ØVET

Core:

Træning af hele kroppen på bare 30 minutter. Højintens funktionel træning med din egen kropsvægt styrker alle de større muskelgrupper i kroppen.



Se video fra et hold ved at scanne QR koden med din mobiltelefon.

FUNKTIONEL TRÆNING

● BEGYNDER ● MELLEME ● ØVET

Styrke:

Styrkeholdet fokuserer på den grundlæggende muskulatur i kropskernen, hvilket er maven og ryggen. Der er dog træning for hele kroppen på holdet, og det er den perfekte blanding af puls- og styrketræning.

Der bliver taget udgangspunkt i dit niveau, og holdtræningen giver en motiverende stemning og fed energi i lokalet.

Se video fra et hold ved at scanne QR koden med din mobiltelefon.



FUNKTIONEL TRÆNING

● BEGYNDER ● MELLEME ● ØVET

Høj puls:

Styrketræning af hele kroppen mens pulsen er høj. Funktionel træning, hvor der primært trænes med din egen kropsvægt.

Intensiteten er høj, og det giver en fantastisk blanding af kondition og styrke.

Se video fra et hold ved at scanne QR koden med din mobiltelefon.





PRØVETIME
HUSK, AT DU ALTID KAN
BOOKE EN UFORPLIGTENDE
PRØVETIME GRATIS
PÅ **FTO.dk**

FUNKTIONEL TRÆNING

● BEGYNDER ● MELLEM ● ØVET

Gymnastik:

Der er fokus på hele kroppen, og en time med "Basis Gymnastik" vil både byde på styrke- og konditions-træning.

På det 300 m2 store rytmegulv vil du opleve en helt ny side af dig selv, og du vil finde ud af, hvad din krop har af potentiale.

Se video fra et hold ved at scanne QR koden med din mobiltelefon.



PILATES

● BEGYNDER ● MELLEM ● ØVET

Ved pilatetræningen i FTO arbejder vi med bevægelse, smidighed og stabilitet samt styrkelse af kroppen på en skånsom, men udfordrende måde.

Vejrtrækningen er ligeledes i fokus, når vi sammen styrker muskulaturen i ryg og mave.

Se mere info ved at scanne QR koden med din mobiltelefon.



YOGA

● BEGYNDER ● MELLEM ● ØVET

Vi laver tantrisk hatha yoga, og det betyder, at der bruges ekstra tid på meditation.

Vores teknikker er Anusara-inspirerede, og det betyder, at vores yogaklasser ofte er mere muskulære end traditionel yoga.

Yoga er for alle - uanset alder, størrelse og køn.

Se video fra et hold ved at scanne QR koden med din mobiltelefon.



SKÅNSOM GENOPTRÆNING

● BEGYNDER

Det første skridt tilbage til hverdagen. Dette hold er til dig med smerter i muskler eller led, til dig, der gerne vil arbejde med åndedræt, nærvær og kropskontakt, eller til dig, der bare gerne vil i gang med træning.

Vi arbejder med fysioterapeutisk træning samt teknikker fra osteopati. Her kan alle være med og der er plads til at korrigere, hvis din skade forhindrer dig i at gå ind i bestemte øvelser.

Se mere info ved at scanne QR koden med din mobiltelefon.





PERSONLIG TRÆNING

Der kan være mange forskellige årsager til at vælge personlig træning hos FTO, og målet med træningen kan variere fra person til person.

Kasper Ringsholt er en af vores personlige trænere i FTO. Kasper har fungeret som personlig træner siden 2004, og i 2007 blev han uddannet fysioterapeut. Hvad enten du ønsker muskelopbyggende træning, træning tilpasset en bestemt sportsgren, skadesforebyggende træning, slankeforløb eller personlig genoptræning, så er vi i FTO klar til at hjælpe dig.

Med personlig træning i FTO får du først foretaget **”De 11 funktionelle tests”**. Herefter følger en konditionstest og en eventuel styrketest alt efter, hvad dit formål er med den personlige træning. Testen bruges til at tilpasse træningsforløbet, således at det passer 100% til din fysiske tilstand, og så vi på den bedste måde kan nå dine mål ved hjælp af funktionel træning.



Book din personlige
træner på **info@fto.dk**



Kasper Ringsholt

Fysioterapeut



Michael Møller

Fysioterapeut



Patrick Vesth

Fysioterapeut

Bag FTO står en af Odenses største fysioterapikliniker, Funktionel Fysioterapi. Du er derfor i gode, uddannede og kompetente hænder, når du træner i FTO – det synes vi er en fordel.

Funktionel Fysioterapi har både fysioterapi og træning, så behandlingen bliver 100 % målrettet til dig. Vores ambition er at være fagligt stærke, nytænkende og et skridt foran. Du kan forvente velkvalificeret fysioterapeutisk behandling på linje med den nyeste forskning og evidens.

TRE ADRESSER I ODENSE:

Funktionel Fysioterapi er en klinik med hele tre adresser i Odense. Vi holder til på **Ørbækvej 150**, **Tarupvej 80** og **Næsbyhovedvej 5**. Vi står altid parate til at hjælpe dig. Ring blot til 66 16 42 96 eller book online på www.funktionelfysioterapi.dk



Med tre klinikker dækker vi hele Odense!



OVERENSKOMST



Se mere på vores hjemmeside:

www.funktionelfysioterapi.dk

GLA:D

ET GODT LIV MED ARTROSE/SLIDGIGT

Træning er den mest effektive vej til et godt liv med artrose, og træningen på GLA:D-holdene lindrer effektivt deltagernes smerter og gener.

TEKST: MORTEN WAMSLER / FOTO: RADOOR & CO

Artrose er smertefuldt og desværre en lidelse, som rammer mange. Lidelsen skyldes degenerative ændringer i den brusk, som sidder i leddet mellem to tilstødende knogler, og som udgør leddets glideflader og sørger for, at leddet glider smertefrit. Artrose kan skyldes overbelastning, eller at brusk er syg og ikke tåler belastning.

Hvis man rammes af artrose, bliver brusk tynd og skrøbelig eller kan forsvinde helt, så de to knogleender glider direkte mod hinanden med store smerter som følge. Artrose kendes også under navnet slidgigt.

Heldigvis kan smerterne ved artrose lindres og forebygges, og hos FTO underviser fysioterapeuterne Rasmus Holst og Ann-Sofie Jensen ud fra den ekspertise, de har opnået på specialuddannelser i artrose, på GLA:D-holdene, en forkortelse

for Godt Liv med Artrose i Danmark. For selvom det måske ikke umiddelbart virker som en god idé at træne, når leddene gør ondt, og det måske virker logisk at skåne sine led, så er det faktisk ikke en god ide.

- Træning er faktisk den bedste form for lindring mod smerter i forbindelse med artrose. Det er videnskabeligt bevist, at træning for mennesker med artrose viser de bedste resultater i forhold til smertelindring. Det påpeger både svenske og danske undersøgelser, forklarer Rasmus Holst og fortsætter:

- Vi registrerer de smerter, folk har i forbindelse med artrose og deres behandling. Det er bevist, at de mennesker, som bruger træning i deres behandling, opnår de bedste resultater og færreste gener og smerter. Også set i forhold til mere konventionelle former for behandling.

Funktionel Træning Odense er altså ikke de eneste, som har fokus på de gavnlige effekter ved træning i forbindelse med artrose. Senest har fysioterapeut og ph.d. Søren Thorgaard vundet Danske Fysioterapeuters Pris for sit arbejde med udbredelsen af GLA:D under budskabet "Mere træning, mindre kniv".

Der er altså fokus på at lindre artroseramte menneskers lidelser gennem såkaldt non-operativ behandling, stillingskorrigerende indlæg og såkaldt neuromuskulær træning og vægttab. Vægten på leddene tredobles, så selv

et mindre vægttab vil kunne have stor og gavnlige effekt. Dette har man hos Funktionel Træning Odense også har fokus på i deres træning lige fra begyndelsen.

- Vi træner muskulaturen omkring leddene, så vi på den måde hjælper deltagerne med at balancere leddene. Vi træner helt specifikt med målet om at hjælpe vores deltagere til at få en bedre stillingssans. Man kan sige, at vi tvinger de rigtige bevægelser frem hos den enkelte, siger Ann-Sophie Jensen.

TRÆNING IGENNEM SMERTER

Når man har artrose, kan det virke logisk at skåne sig selv og sine smertende led frem for at træne og gennemgå træningsforløb, som gør ondt. Men det bør man, ifølge Rasmus Holst, som påpeger, at det er bredt anerkendt, at smerte ved træning er acceptabelt, og noget deltagerne skal igennem for at styrke sine led og derved mindske smerterne på den lange bane.

Det er en forholdsvis ny udvikling, som altså er ved at vinde indpas.

Rasmus Holst og Ann-Sofie Jensen er begge specialuddannede i behandling af artrose.



Det er videnskabeligt bevist, at træning for mennesker med artrose giver de bedste resultater i forhold til smertelindring.



Hvor der førhen var fokus på at skåne leddene og undgå smerte, ved man nu, at det faktisk godt må gøre ondt og være hårdt at træne.

- Det er noget, deltagerne skal igennem, før det blive bedre. Men så bliver det også bedre. I stedet for at aflaste det ben, der er påvirket af artrose, så træner vi det op, og tvinger de rigtige bevægelser igennem, siger Rasmus Holst, som understreger, at rigtig mange kan få gavn af GLA:D, uanset hvor hårdt ramt, man måtte være af artrose, da træningen kan tilpasses den enkelte deltager og dennes behov. Det er dog vigtigt, at man hurtigt kommer i gang med træningen.

Artrose er en degenerativ ændring, så jo før, man sætter ind og arbejder med problemet, jo bedre. Når det er sagt, så er der rigtig mange, som vil kunne få stor gavn af den rigtige træning. Som fysioterapeuter er det netop deres arbejde at tilpasse de

enkelte øvelser og udfordringer, så de passer til den enkelte deltager og den sværhedsgrad af artrose, han eller hun lider af.

LIVSKVALITET Gennem EN AKTIV INDSATS.

Der er altså sket et skifte i tilgangen til artrose, og Rasmus Holst peger på, at det ikke kun er lindringen af smerter, der er målet ved træningen. Det handler om livskvalitet. Et sundere, gladere liv med færre smerter, gennem træning frem for mere konventionelle midler.

- Men det kommer kun gennem en aktiv indsats hos den enkelte, som skal hjælpes frem og vil opleve smerter på vejen mod lindring. Det kan selvfølgelig være svært, men her er en ekstra bonus ved holdtræningen, at der også er et socialt aspekt. Det kan hjælpe den enkelte, som er ramt af artrose, med at finde motivationen, selv når det gør ondt. Det handler om at gøre en

indsats. Det kan være lettere at finde motivationen i fællesskab med andre deltagere, slutter Rasmus Holst.



Jo før, man kommer ind i et forløb med den rigtige træning i GLA:D, jo bedre.

Træningen består af forskellige balance- og styrkeøvelser, der sigter på at styrke uden at belaste det artroseramte led yderligere.



MEDLEMSSKAB

SÅDAN MELDER DU DIG IND HOS FTO

1

Gå til www.fto.dk og vælg
"Bliv medlem"

2

Tryk på knappen
"Tilmeld dig her"

3

Tryk på knappen
"Nyt medlem"

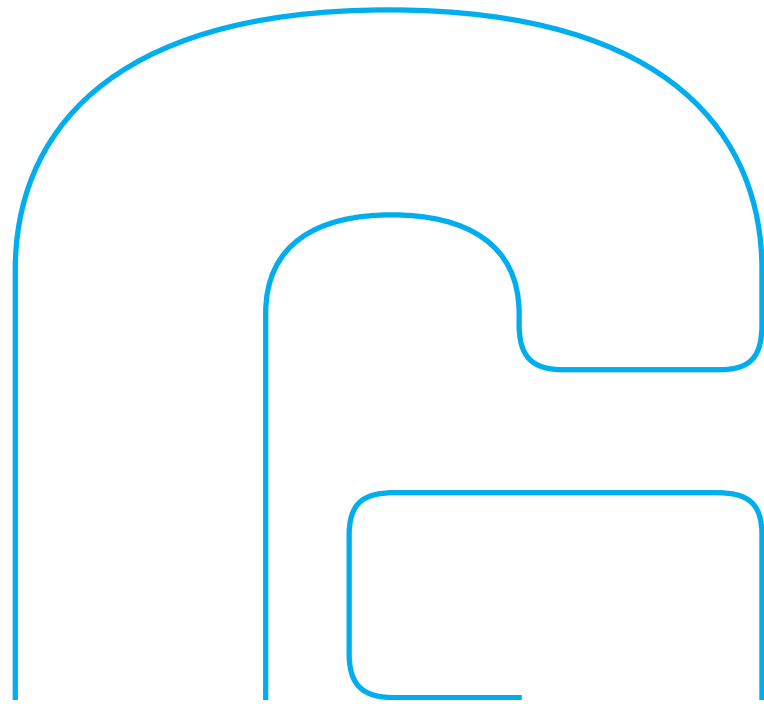


PERSONLIG RÅDGIVNING
- ring til Lone
66 16 42 96

FTO

Thulevej 11
5210 Odense NV

info@fto.dk



AlterG Vægtaflastende Træner er et løbebånd til alle, som ønsker at genvinde funktionsevnen hurtigt, sikkert og uden smerter. AlterG anvendes allerede på klinikker og hospitaler, samt af professionelle sportsudøvere over hele verden. Nu giver FTO også dig muligheden.

TEKST: MARIA-TERESA FAURHØJ / FOTO: RADOOR & CO

Anti Gravity Treadmill. Det er det præcise navn på et helt specielt løbebånd, som findes hos FTO.

Løbebåndet er udstyret med en teknik, der gør det muligt at træne i mere eller mindre vægtløs tilstand, og det giver mulighed for, at man kan træne med væsentligt mindre risiko end tidligere.

AlterG er en rigtig god træningsmulighed, uanset om man har problemer med hofte, knæ, fod eller ryg, eller om man har kroniske sygdomme, nedsat gangfunktion eller for eksempel Parkinsons.

- Med AlterG kan man ophæve helt op til 80% af kropsvægten, og derfor er risikoen for overbelastning minimal, siger Kasper Ringshold, fysioterapeut hos FTO.

AlterG blev oprindeligt udviklet af NASA til genoptræning af deres astronauter efter længere tids ophold i rummet. Men nu anvendes teknikken altså også af 'almindelige' mennesker, der får mulighed for at træne i næsten vægtløs tilstand.

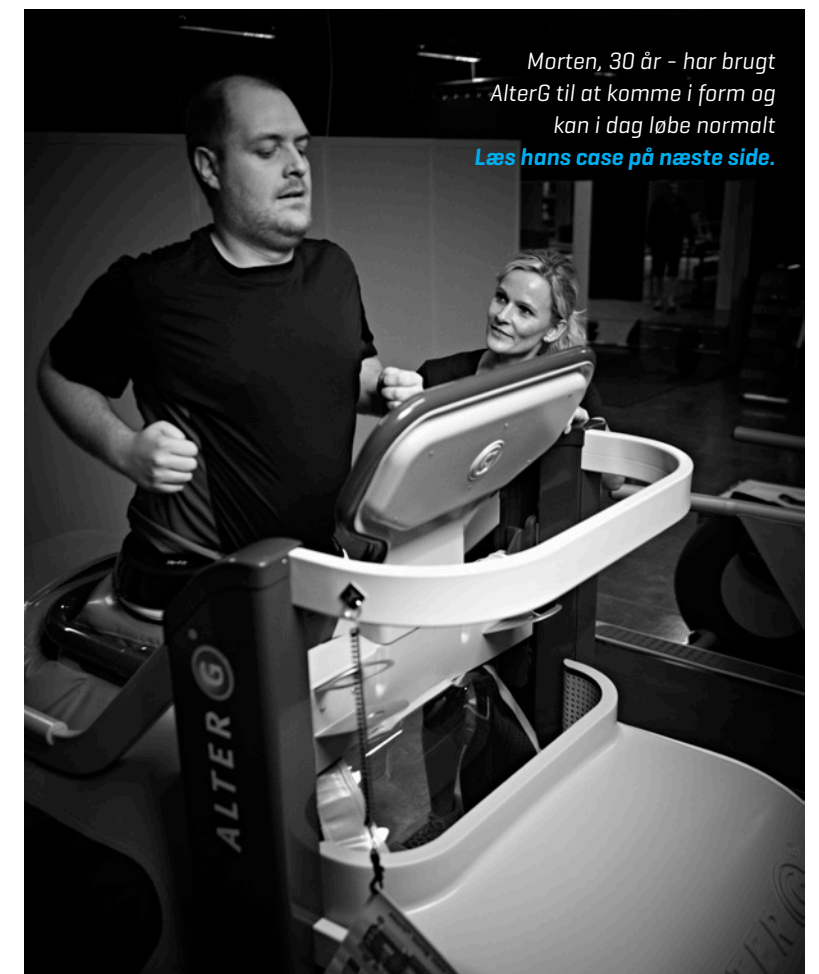
SIG FARVEL TIL OVERBELASTNING

Du får mulighed for at træne effektivt uden risiko for en overbelastningsskade, hvis du vælger at lægge din træning i AlterG. Du kan bibeholde eller øge den ønskede træningsmængde uden at belaste kroppen yderligere. Samtidig kan du lette belastningen på dine muskler og led under løbetræningen.

- Hvis man slås med en skade eller genoptræning efter en operation, giver AlterG mulighed for at komme sig hurtigere. Med træning på AlterG er det også muligt at mindske tabet eller endda helt undgå tab af muskelmasse under et skadesforløb, fordi genoptræningen kan påbegyndes langt tidligere, siger Kasper Ringsholt.

Har man eksempelvis skinnnebetsbetændelse eller løberknæ, kan man med den vægtløse træning forebygge og undgå alvorlige skader, før de opstår.

AlterG er basalt set ligesom et normalt løbebånd, men man går i en form for ballon, der lukkes lufttæt til om hofterne ved hjælp af et par specielle bukser og en lynlås. Herefter blæses der luft ind i ballonen, som gør dig næsten vægtløs. Herefter justeres vægt, hastighed og hældning.



Morten, 30 år - har brugt AlterG til at komme i form og kan i dag løbe normalt. Læs hans case på næste side.

MED ALTERG KAN MORTEN IGEN SNØRE LØBESKOENE

TEKST: MARIA-TERESA FAURHØJ / FOTO: RADOOR & CO

Tilbage i 2006 kom Morten Jensen slemt til skade, da han spillede håndbold. Diagnosen var en flækket menisk. Da Morten efter et stykke tid begyndte at træne igen, fik han hurtigt knæproblemer, der gik videre i hofter og ryg, og han måtte igennem mange undersøgelser først ved lægen og senere på sygehuset. I januar 2013 blev Morten opereret og fik skiftet det ydre ledbånd i knæet. Derefter begyndte han endnu en gang på genoptræning, først gennem det offentlige sundhedsvæsen og senere ved Funktionel Fysioterapi og FTO.

- Da jeg begyndte hos Funktionel Fysioterapi og FTO, mærkede jeg hurtigt en forskel, og det begyndte at gå den rigtige vej med min genoptræning. Efterhånden voksede mit ønske om at komme i gang med at løbe igen efter mange år helt uden løb, fortæller Morten Jensen. For at opfylde Mortens ønske om at komme i gang med at løbe igen, foreslog fysioterapeut Mette Andersen, at han skulle prøve AlterG-maskinen.

- Jeg begyndte på bare 25% af min egen kropsvægt og kunne kun løbe 15-20 minutter. Selvom det ikke var meget, var det en fantastisk følelse endelig at løbe igen, fortæller Morten. I efteråret 2015, et halvt år efter, at Morten tog sin første løbetur i flere år, var han oppe på at løbe med 80% af sin egen kropsvægt, løbe en halv time uden stop og træne to gange om ugen.

- I begyndelsen var der hele tiden en fysioterapeut ved min side, når jeg skulle bruge maskinen. Det er nødvendigt, fordi det er en helt speciel måde at løbe på. Hvis man forestiller sig en hoppegyngende til børn, så er det lidt den

”

**FØLELSEN AF AT KUNNE
UDLEVE MIN DRØM OM AT
LØBE UDENDØRS I DEN
FRISKE LUFT OG UDEN
SMERTER HAR VÆRET
DET HELE VÆRD.**

samme fornemmelse. Man mærker tydeligt vægtløsheden, som gør at man ikke får den belastning, man ellers ville få, forklarer Morten Jensen.

HOLD MOTIVATIONEN GENNEM HELE FORLØBET

I dag, godt et år efter sin første tur på AlterG, kan Morten løbe fuldstændig frit og uden smerter. Dét får smilet frem hos fysioterapeut Mette Andersen. Hun har fulgt Morten fra start til slut og er meget imponeret over den udvikling, han har været igennem.

- Det har været fantastisk at se den rejse, Morten har gennemgået. Han har hele tiden

været motiveret for at komme tilbage til at løbe frit igen. Det bekræfter mig i det arbejde, jeg laver hver dag, når det lykkes for vores medlemmer at nå deres mål, fortæller Mette Andersen.

På sin vej mod at kunne løbe igen har Morten desuden tabt 23 kilo og er kommet i bedre form, end han har været i mange år. Det har været en lang kamp, men Morten havde gjort sig bevidst fra start, at han ikke ville komme sovende til sit mål.

- Jeg gik ind til genoptræningen bevidst om, at det ville komme til at tage lang tid. Mette har været rigtig god til at hjælpe mig med at fokusere på de små forbedringer, og det har været med til at holde mig motiveret gennem hele forløbet, forklarer Morten og fortsætter:

- Det har været en lang periode, men det har været en investering, jeg gerne ville gøre for at nå mit mål. Man skal være konsekvent og sørge for at passe sin træning mindst en gang om ugen. Følelsen af at kunne udleve min drøm om at løbe udendørs i den friske luft og uden smerter har været det hele værd, slutter han.



Lone



Rasmus



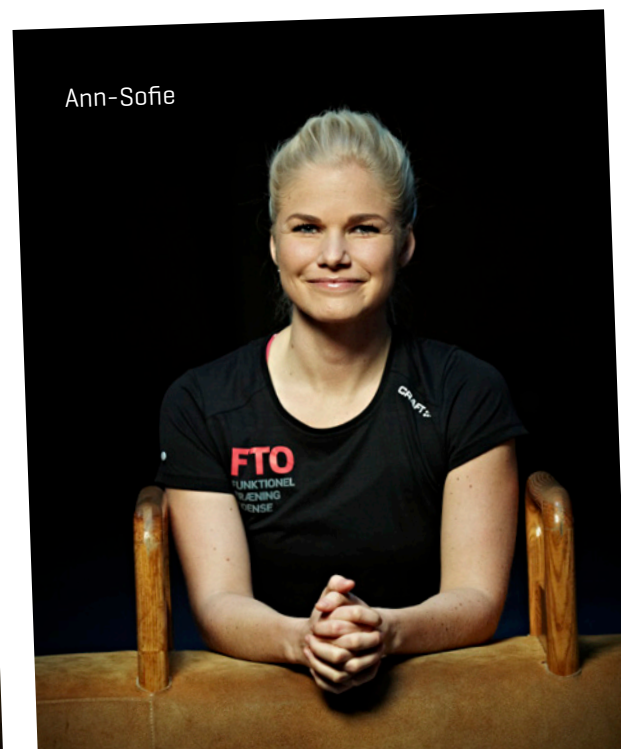
Mette



Patrick



Sara



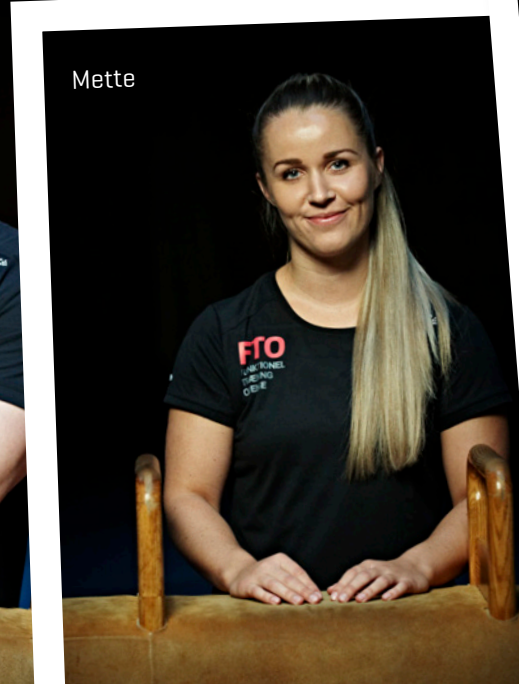
Ann-Sofie



Nadia



Michael



Mette



Kasper



FTO'S DEDIKEREDE MEDARBEJDERE

INGEN SLAP BÆKKENBUND OG BROK EFTER FØDSLEN

Det er en hård belastning for kroppen at være gravid og føde. Men kvindekroppen er skabt til det, og hvis du blot sørger for at få den rette vejledning fra uddannede specialister, kan du hurtigt træne kroppen stærk igen. Kom med til efterfødselstræning hos FTO.

TEKST: MIA L. RASMUSSEN / FOTO: RADOOR & CO

1...2...3...spænd op i bækkenbunden, hold, spændingen og slip...1...2...3...

I FTO's træningslokaler ligger 10 kvinder på måtter spredt rundt på gulvet. Nogle har babyer, der ligger og pludrer med, mens andre har tændte babyalarmer ved hånden. En enkelt har allieret sig med farmor, der går tur med barnevognen, mens træningen er i gang. Kvinderne er alle sammen mødre, der har det til fælles, at de gerne vil i form igen efter fødslen.

For når man har født et barn, handler det altså ikke kun om at få faste arme, flad mave og stramme lår igen, men derimod om at få strammet alt det op, du ikke lige kan se. At føde et barn er nemlig en stor belastning for blandt andet bækkenbunden og mavemus-

lerne. Mavemusklerne skiller sig ad, så der kan være plads til den voksende livmoder, ligesom bækkenet under graviditeten og fødslen er nødt til at give sig så meget, at muskulaturen kan blive slap. Bliver det ikke trænet op, kan det i værste fald føre til brok og inkontinens.

INKONTINENS OG BROK

Mange kvinder, der laver mavebøjninger efter fødslen, forstår ikke, at de ikke får en flad mave. Problemet er, at de ikke kommer ind og får fat i de inderste mavemuskler, der holder det hele sammen og gør maven flad. I værste tilfælde kan det føre til en form for brok, hvor der kommer en udposning, fordi mavemusklerne ikke bliver samlet ordentligt.

- På holdet har vi fokus på træning, der får samlet det inderste lag og derefter bygger

uden på, så kvinden får en super sej mave, forklarer fysioterapeut Mette Andersen, som er gynækologisk/obstetrisk fysioterapeut, hvilket betyder, at hun har en specialuddannelse i efterfødselstræning.

- Et andet stort problem for kvinder, der har født, er bækkenbunden. Kvinder har en tendens til at glemme, hvor vigtigt det er at træne den. En slap bækkenbund kan godt vise sig år efter fødslen, hvor det pludselig kan blive svært at holde på vandet. Samtidig kan en svag bækkenbund også føre til rygproblemer. Nogle kvinder har også en alt for spændt bækkenbund. Alt det arbejder vi også med på holdet.

GENOPTRÆNING EFTER FØDSLEN

En af kvinderne på gulvet er den tidligere professionelle håndboldspiller, Lene Lund Nielsen, der for et halvt år siden blev mor til sit tredje barn, en lille pige.

- Jeg var tæt på at få brok, og da jeg efter fødslen af mit andet barn gik til behandlinger på klinikken, var det meget nærliggende at begynde til træningen. Efter fødslen af mit tredje barn kunne jeg mærke, at jeg skulle bruge mange kræfter på at holde på vandet, og jeg havde ondt i lænden, forklarer Lene Lund og fortsætter:

- Som tidligere professionel sportskvinde er genoptræning efter en skade noget meget naturligt. Derfor er det også helt naturligt for mig at genoptræne efter fødslen. Jeg vil gerne kunne løbe en lang tur, men al god træning starter altså med at træne bækkenbunden op, forklarer hun og glæder sig over, at det er helt usnobbet at træne hos FTO.

- Her er plads til alle. Vi tropper bare op, også selvom vi ikke har lukket et øje og ser helt smadrede ud. Det vigtigste er, at vi får trænet. Babyen kan ligge ved siden af, og Mette er rigtig god til lige at trøste børnene, så vi kan have fokus på træningen, fortæller Lene Lund, der efter et par måneder på efterfødselsholdet nu føler, at hun er ved at være klar til at skruer op for blusset i sin træning.

EN STÆRK OG SMIDIG BÆKKENBUND BETYDER, AT:

Du undgår at tisse i bukserne ✓

Du forebygger, at dine underlivsorganer synker ned ✓

Du afhjælper myoser og spændingssmerter i bækkenbunden ✓

Du får større nydelse ved sex ✓

Du får bedre orgasmer ✓

Træn allerede
4 uger efter
fødsel

TRÆN ALLEREDE FIRE UGER EFTER FØDSEL

Når du har født, bliver det anbefalet at vente med træningen til efter otteugers-tjekket hos egen læge. Men du kan sagtens starte efterfødselstræningen hos FTO efter fire uger.

- Jeg kan spotte de fleste problemer i træningen. Og hvis der er en kvinde, der fx har svært ved at spænde op i bækkenbunden, så kan jeg efterfølgende undersøge hende på briksen, forklarer Mette Andersen og lægger samtidig vægt på, at træningen kan varieres i intensitet alt efter, hvor du er rent fysisk.

Umiddelbart ser træningen nemlig ikke særlig hård ud. De fleste øvelser foregår i roligt tempo på gulvet eller med en stor træningsbold. Men det snyder, for giver du dig selv fuldt ud, kan du sagtens få sved på panden.

DE VIGTIGSTE SPØRGSMÅL EFTER FØDSLEN

Får jeg min gamle krop tilbage?

Hvordan bliver jeg mig selv igen?

Hvornår må jeg løbe?

Hvordan får jeg mit sexliv tilbage?

HAR DU **DELTE** **MAVEMUSKLER?**

Tjek om dine mavemuskler er delte ved at lægge dig på ryggen med bøjede knæ og fødderne i gulvet. Sæt tre fingre lodret midt på maven, et par centimeter over navlen.

Pres fingrene let ned i maven og løft langsomt hovedet fra gulvet. Kan du mærke, at alle tre fingerspidser ryger ned i en lille fordybning, har du delte mavemuskler, også kaldet rectus diastase.

Det kan forbedres med de rette øvelser. Hvis hullet er mere end tre fingerbredder, så lad dig tjekke for brok.



ALTID GODT AT STYRKE SIG TIL FREMTIDEN

Knæet knirker på trapperne. Hoften knækker når benene svinges ud over sengekanten. Ryggen gør ondt, når dåsen på øverste hylde i køleskabet skal hentes ned. De fleste kender til hverdagens fysiske skavanker og til konklusionen, at man må tage til lægen, hvis det bliver værre.

TEKST: MORTEN WAMSLER / FOTO: RADOOR & CO

Rigtig mange danskere kunne spare sig selv for mange smerter og problemer, hvis de ligesom 64-årige Anne-Lise Edrén fra Odense valgte at gøre noget aktivt, inden de knagen-de knæ for alvor begyndte at gøre ondt.

- Jeg havde ikke nogen særlige skavanker, da jeg meldte mig ind hos FTO, men jeg havde lidt smerter i det ene knæ, der fik mig til at tænke, at jeg nok burde begynde at træne. Det betød, at smerterne hurtigt gik over, og

i dag træner jeg herude fire gange om ugen. Det er altid godt at styrke sig til fremtiden, så jeg går både på nakke/skulder-hold, ryghold og på GLA:D knæ-hold, siger hun.

Anne-Lise Edrén er blandt de mange medlemmer i FTO, der vælger at træne kroppen for at holde fysiske problemer på afstand.

Det er nemlig mindst ligeså vigtigt, som at reagere, når smerterne allerede har meldt sig.

- Det grundlæggende i funktionel træning er, at du træner bevægelser og ikke muskler, og at musklerne trænes som følge af de bevægelser, du laver. Med funktionel træning opnår du, ud over muskelstyrke og smidige muskler, en bedre holdning, bedre balance og en stærk kerne, idet mavemusklernes bliver trænet hele tiden, siger Mette Andersen, der er fysioterapeut i FTO.

- Det er vigtigt for os, at vores medlemmer udfører deres øvelser korrekt, så de får mest mulig gavn af dem. Det kan vi medvirke til, fordi vi er uddannede fysioterapeuter med lang uddannelse og erfaring, som man ikke finder i andre træningscentre. Vi kan tydeligt se, at træningen giver større overskud i hverdagen for vores medlemmer, og det er fantastisk at være med til, siger Mette Andersen.

Den alsidige træning passer rigtig godt til Anne-Lise Edrén, der ellers ikke har været den store gymnast.

- Her kan man selv bestemme hvilke hold, man vil være med på, og man kan virkelig mærke, at det er dygtige mennesker, der samtidig sørger for et meget venligt og smilende miljø, siger hun og fortsætter:

- Træningen er sat godt sammen, fordi vi varmer op sammen, så kroppen bliver varm og man mærker, at man får en masse energi. På GLA:D knæ-holdet træner vi selvfølgelig knæene, men vi træner også alle musklerne omkring knæene og i anklerne, og de går meget op i, at vi træner balancen.

- Man bliver virkelig overrasket over, hvor svært det kan være at stå på ét ben, mens man laver øvelser med det andet ben, og hvor meget træningen hjælper, siger hun.

Anne-Lise Edrén håber naturligvis, at træningen hos FTO vil holde hende frisk og bevægelig i længere tid, end hvis hun havde siddet hjemme i lænestolen. Samtidig giver det hende en masse humør og glæde at opleve det sammenhold og den stemning, der er blandt medlemmerne i FTO.

- Her kommer så mange forskellige mennesker, og alle hilser på hinanden og smitter hinanden med det gode humør, som både medlemmerne og underviserne har. Der er både unge mennesker, der dyrker håndbold og fodbold, men der er også ældre mennesker på både 70 og 80 år, som kommer herude.

- Uanset alder, og ligegyldig om man har en specifik lidelse eller bare gerne vil styrke sig til fremtiden, så er det virkelig livsbekræftende at opleve den viljestyrke, energi og gåpåmod, der findes på tværs af alle aldersgrupperne slutter Anne-Lise Edrén, som fortsat vil styrke sig til fremtiden med hjælp fra FTO.

**”ANNE-LISE EDRÉN ER
BLANDT DE MANGE MED-
LEMMER I FTO, DER VÆL-
GER AT TRÆNE KROPPEN
FOR AT HOLDE FYSISKE
PROBLEMER PÅ AFSTAND.”**



FTO
FUNKTIONEL
TRÆNING
ODENSE

MÆRK FORSKELLEN



WWW.FTO.DK

FUNKTIONEL TRÆNING ODENSE | THULE VEJ 11 | 5210 ODENSE NV | TELEFON 66 16 42 96 | INFO@FTO.DK