



Fotos: Adam Mark, Anne Mie Dreves, Tobi Bruno, Mark Thyning og Anne-Li Engelsen

www.kraeftcenter-kbh.dk

MANDETRÆNING - skulder ved skulder

Wejlgaard J, Ravn J, Olesen SB, Faber C, Trier K
Center for Kræft og Sundhed København, Sundheds- og Omsorgsforvaltningen, Københavns Kommune
Kontakt: jw@kraeftcenter-kbh.dk

BAGGRUND

Center for Kræft og Sundhed København har siden 2007 afprøvet forskellige ideer målrettet mænd. Som en del af projektet 'Mænd og kommunal kræftrehabilitering – et udviklingsprojekt med henblik på øget rekruttering' etablerede centret i 2014 et træningstilbud for mænd, da de ønskede udfordrende fysisk aktivitet og fællesarrangementer for mænd. Mere 'skulder-ved-skulder' og mindre 'føle-føle'.

MANDETRÆNING - SKULDER VED SKULDER



PRAKTISKE OVERVEJELSER

Enkelt og let tilgængeligt udstyr – hvad enten man er inde eller ude. Vi brugte få og enkle redskaber for at gøre træningen intensiv, motiverende, funktionel og sjov. Overvej musikvalg.

PÆDAGOGISKE OVERVEJELSER

Integrér læring på forskellige niveauer med fokus på teknik og træningslære og benyt forskellige indlæringsteknikker. Gennemgå øvelser sammen med mændene (makkerpar), så de lærer at observere og korrigere. Skab 'det sikre rum' som fysioterapeut.

KONKURRENCE

Udnyt at mændene kan lide konkurrence og brug det som motivation.

"Man yder på en eller anden måde lidt mere, fordi man tænker sådan lidt 'jeg kan godt slå dig'-agtigt."



FÆLLESSKAB

Brug en direkte jargon og forsøg ikke at have et 'magtforhold' (patient/terapeut).

"Det er godt, at mandeholdet findes, fordi vi bliver udfordret på en lidt anden måde, og så er det udmærket at have de der snakke inde i omklædningsrummet."

Projektet var finansieret af tilskud fra Pulje til fremme af ligestilling, Ministeriet for Børn, Undervisning og Ligestilling.

EFFEKT

"Der er et eller andet med det mandehold. Der opstår en anden magi, end der gør på de mixede hold. Der opstår noget, der er rigtigt positivt i balance, ikke."

"Det er godt, at vi bliver presset lidt mere. Jeg presser mig også selv lidt mere, når jeg laver havearbejde, saver brænde og sådan noget. Jeg behøver ikke engang min motorsav mere."

"Jeg er jo nok blevet mere veltrænet, end jeg var, før jeg blev syg. Jeg er i meget, meget bedre form, end jeg nogensinde har været, altså nu her."

EKSEMPEL PÅ TRÆNING

Træning	Styrketræning	Konditionstræning	Cirkeltræning
Mål	Eksplisiv træning, 4-6RM, 80% af max / 1RM	Højintens intervaller eller lange træk mhp. udholdenhed	Korte pauser mellem aktiviteterne, alle muskelgrupper
Indhold	Opvarmning / tekniktøring 6 øvelser inspireret af vægtløftning fx squat, dødløft, bænkpres. Udspænding/bækkenbund	Opvarmning / Lette intervaller Ro-regatta med makkerskift / 5 intervaller á 10 min med 30 sek. spurt. Afslut med hockey	Opvarmning fx boldspil, 10 øvelser med lav vægt, 45 sek. arbejde/20 sek. pause x 3 Afslut med stafet/konkurrence

Mandetræningen varer 1½ time ugentligt, og der er 14-20 deltagere og to mandlige fysioterapeuter på holdet. Træningen foregår efter et rul med hhv. styrketræning, konditionstræning og cirkeltræning.



TRÆNING I NATUREN

Mål for træning i centret kan være deltagelse i forskellige events tilrettelagt i samarbejde med Naturstyrelsen. Det kan fx være 'Træning & mad i Dyrehaven' eller orienteringsløb.

BÆKKENBUNDSTRÆNING FOR MÆND

Et tilbud, hvor bækkenbunden/core er på dagsordenen. Knibefunktionen trænes med fokus på det funktionelle relateret til hverdagsituationer.

FRA IDE TIL TILBUD

Mandetræning giver mulighed for erfaringsudveksling og samvær med ligestillede, hvilket har betydning for mænds håndtering af kræftsygdom. Selv om mænd ikke vil tale om sygdom, så skaber samværet om aktiviteter med andre mænd et frirum for udveksling af sygdomsrelaterede emner. Mandetræning er derfor overgået til drift, og alle henviste mænd tilbydes deltagelse.



Claus Faber
Fysioterapeut



Johnny Wejlgaard
Fysioterapeut



Steven B. Olesen
Fysioterapeut



Jonas Ravn
Fysioterapeut



Karen Trier
Forskningskoordinator
Sygeplejerske