

Supplerende læsning:

Fysisk aktivitet.

Håndbog om forebyggelse og behandling

Bente Klarlund Pedersen, Bengt Saltin

Sundhedstilsynet, center for forebyggelse 2003

Stavgang

Nordic walking



*Dette hæfte er udarbejdet af
Speciallæge
i gigtsygdomme og idrætsmedicin
Finn Johannsen,
i samarbejde med
Boehringer Ingelheim Danmark A/S.*

MAS/Marts 2005

*Hæfterne kan rekvireres ved henvendelse til
Boehringer Ingelheim Danmark A/S
Strødamvej 52, 2100 København Ø.
Tlf. 39 15 88 88,
info@boehringer-ingelheim.dk*

www.dit-blodtryk.dk

Er det noget for dig?

Sundhedsmæssige fordele

Kom rigtigt i gang

**Finn Johannsen, Speciallæge
i gigtsygdomme og idrætsmedicin, Farum**

Stavgang er opfundet i Finland af langrendsskiløbere, som ønskede en mulighed for træning om sommeren, udover rulleskitræning. Skistavene er noget længere, men stavene til stavgang blev tilrettet, så mange flere kunne få glæde heraf uden at overbelaste skuldre og arme.

Siden 1997 er udviklingen gået stærkt og stavgang er nu meget udbredt i hele nordeuropa.

Hvorfor gå stavgang?

Stavgang er en god motionsform, idet hele kroppen trænes, med deraf følgende sundhedsfremmende/sygdomsforebyggende gevinst.

Motion mindsker betydeligt risikoen for hjerte-karsygdomme, især blodpropper, og det nedsætter et evt. forhøjet blodtryk og et evt. forhøjet kolesterol. Det forebygger fedme og sukkersyge (type II) og indgår som et vigtigt element i behandlingen af begge tilstande. Risikoen for kræftsygdomme nedsættes, især tyktarmskræft og brystkræft. Mentalt har motion også effekt, idet man bliver i bedre humør og bliver bedre i stand til at klare stress.

Både fedme og inaktivitet øger risikoen for sygdom og tidlig død. Derfor bør den overvægtige tænke ligeså meget på motion som på diæt.

Jo mere veltrænet man er, jo bedre klarer man hverdagens belastninger. Risikoen for arbejdsskader og overbelastninger af arme, ben og ryg nedsættes i takt med at kondition og styrke forbedres.

Den sygdomsforebyggende effekt øges i takt med at belastningen (puls) stiger.

**Alle disse gunstige effekter
på helbredet
opnås ved blot
1/2 times stavgang dagligt!!**

Ved stavgang stimuleres det muskulære kryds fra den ene balde til den modsatte skulder, hvilket optræner stabiliteten omkring bækken og lænderyg, og samtidig giver en god kropsholdning.

**Staven signalerer "træning"
med staven i hånden
kan folk se,
at du er ude at træne!!**

Stavene er et træningsredskab, men samtidig lettes gangen for dem der ikke går så godt eller har dårlig balance.

I forhold til almindelig gang øges energiforbruget ved stavgang med ca 20 %, hvorved energiforbruget kommer op på ca. 400 Kcal per time. Det øger belastningen (puls) stiger) og

den sygdomsforebyggende effekt af træningen. Samme træningseffekt kan man også opnå ved almindelig hurtig gang ("power-walking").

Hvem kan gå stavgang?

Alle kan gå stavgang!

Stavgang er dog særlig velegnet til patienter med gigtsymptomer fra benene: f.eks slidgigt eller anden gigt i hofter, knæ og fødder.

Hvis almindelig gang udløser smerter i ryggen eller benene kan stavgang være et fornuftigt alternativ.

Stavgang fjerner en del af belastningen fra benene og overfører det til armene. Dette giver god træning af arme, skuldre og nakke, og kan løsne evt. stress-spændinger i disse områder, - hvis man vel at mærke går rigtigt! Folk med rygerlunger og nedsat blodcirkulation i benene, kan opnå længere gangdistance ved hjælp af stave.

Hvilken stav skal jeg vælge?

Der findes mange forskellige stave i lige så mange prisklasser.

Stavene skal ca. have en **længde** på din højde minus 50-60 cm, - se tabel.

Nybegyndere bør vælge de laveste stave indenfor deres højde-interval.

Person højde	Stavlængde
155-165 cm	105 cm
160-170 cm	110 cm
165-175 cm	115 cm
170-180 cm	120 cm
175-185 cm	125 cm
180-190 cm	130 cm
185-195 cm	135 cm

Nogle stave er lavet som **teleskop**, så de kan indstilles i alle længder. Dette er smart, når man skal have staven med ud at rejse, og er også godt hvis flere personer af forskellig højde skal bruge staven. I starten kan man også anvende en sådan stav for at finde den rette længde. Ind imellem kan det dog være svært, at låse staven rigtig fast, vær derfor opmærksom på at der kan være risiko for, at den glider sammen under belastning. Hvis man kender sin korrekte stavlængde er det bedste en stav med fast længde.

Stavene er lavet af **aluminium eller kulfiber**, og der er ikke stor forskel på vægten. Stavene bøjer og giver lidt efter, når man støder fra. Der er ikke brug for **stødabsorbtionen** som findes i nogle stave, da staven ikke stødes i jorden, men roligt føres frem. Stavens gummifod giver tilstrækkelig stødabsorbtion ved gang på hårdt underlag.

Stavens fod er udskiftelig, da det er denne der bliver slidt ved brug.

Der findes 2 typer fødder:

- 1) en "bjørne-fod" som er en tyk gummi-dup beregnet til hårdt underlag (asfalt og cement). Der er stor kvalitetsforskel i holdbarheden af disse gummi-dupper.
- 2) en metalspids til blødt underlag som grusveje og skovstier, ligesom den er anvendelig på is.



Håndtaget er også vigtigt. I starten er det rart at anvende et håndtag formet efter håndens greb, så det sidder godt og ubesværet på hånden selv uden håndledsstrop, for at nedsætte belastningen på håndleddet. Personer med dårlig balance vil også have glæde af et vel-formet håndtag, da de dermed kan undlade håndledsstroppen, så de kan smide staven fra sig ved evt. fald.

Håndledsstroppen er bedst udformet som en handske med hul til tommelfingeren. Herved sidder staven godt fast på hånden og håndledsbelastningen nedsættes i forhold til en simpel strop, når man sætter fra med stavene.



Hvordan går man stavgang?

Når man skal lære at gå med stavene for første gang, må man prøve at glemme at man har dem med. Lad dem blot slæbe henad jorden, mens du laver et normalt armsving, og stavene vil så helt automatisk få lidt fat i



underlaget. Senere kan du forsøge at skubbe lidt fra i stavene. Når stavene føres frem skal de styres af tommel og pegefingre, så de ikke drejer ud til siderne. Og når du skubber stavene bagud kan du åbne hånden let og trykke ned i



handsken. Hånden skal passere bagom kroppen inden du atter fører den fremad. Armsvinget skal være som ved normal gang, således at højre arm svinges frem når venstre ben svinges frem, og omvendt. Armbevægelsen skal foregå i skulderen, og ikke i albuen eller i håndleddet.

Når du bliver dygtigere til at gå, kan du skubbe mere fra med armene, men husk at staven ikke må føres længere frem end til hælen af det forreste ben, og den skal konstant være bagudrettet.



For at lære at sætte godt af med stavene, må man i starten læne sig lidt fremover, ligesom når man går op ad bakke, og samtidig bøje det forreste bens knæ lidt. Tag lidt længere skridt end ved vanlig gang og sæt godt af med fødderne.



Gigtforeningen, ældresagen, mange aftenskoler og en del fysioterapeuter har stavgang på programmet. Her kan man lære teknikken med vejledning af en instruktør, og nyde det sociale samvær med andre stavgængere.

Undgå skader ved stavgang

Som ved al anden træning skal man gå roligt i gang, og øge træningen langsomt. Når man først har lært teknikken kan man øge træningen /gangdistancen med ca. 5-10 % fra uge til uge.

Gode gåsko eller endnu bedre løbesko med stødabsorberende såler og riflet ydersål anbefales til stavgang, for at begrænse risikoen for belastningsskader på fod, knæ og underben. For at undgå skader er det også vigtigt at gå korrekt med konstant bagudrettede stave, undlade bevægelser i håndled, albuer og holde skuldrene nede.

Hvis der opstår smerter i håndled, albuer, skulder og nakke, skyldes dette oftest forkert teknik, men smerterne kan også skyldes forkert stavlængde.

Har du lidelser hvor du er i tvivl om stavgang er noget for dig.....

Så spørg din læge!

GOD TUR MED STAVEN

Motion forebygger og giver større livskvalitet

