



# Voksne med PWS og motion

*Vigtigt at holde kroppen i gang hele livet!*

Det ideelle vil være, hvis man gennem opvæksten har fået lagt grundlaget for gode motionsvaner. Motoriske aktiviteter skal blive en livsstil, en naturlig del af hverdagen. Den motoriske aktivitet i voksenalderen har til formål at styrke vejrtrækning, kredsløb og hjerte og øge/bevare muskel- styrke, bevægelighed og udholdenhed. Derfor er den daglige "dosis" af stor betydning. Man må tilstræbe, at den voksnes hverdag indeholder motorisk aktivitet, fx gå- og cykelture, trappegang og grovere rengøring. Derudover bør der være faste motionsaktiviteter flere gange ugentlig.

Nogle voksne med PWS vil gerne sammenligne sig med andre voksne. Det er heldigvis blevet moderne at være fysisk aktiv i fritiden. Stavgang og løb er muligheder, og nogle af de maskiner, man kan anvende i et fitnesscenter, er særdeles velegnede, fx gangbånd og cykel- og romaskiner. Fysioterapeuten bør rådgive i hvert enkelt tilfælde og vurdere, hvad den enkelte kan klare og behøver, og tilrettelægge et program, som kan have til formål at vedligeholde fysikken og styrke særlige muskelgrupper og/eller opnå vægttab.

De personlige egenskaber hos personer med PWS – deres vedholdenhed, ønsker om rutiner og opmærksomhed – kan ofte udnyttes positivt, idet de kan udløse konkurrenceelementet, så de bliver ved, gennemfører og endda konkurrerer med sig selv i et træningsforløb.

Det er under alle omstændigheder nødvendigt, at fysiske aktiviteter indgår i de voksnes hverdag gerne i lige så stort omfang som måltider. Kombineret med den rigtige diæt opnår de en langt højere livskvalitet, og udviklingen af hjerte-, kar- og andre følgesygdomme forebygges.

**Fysioterapeut Kirsten Iversen  
Fagrådet ved Landsforeningen for Prader-Willi Syndrom**