



Solid om trening for helse

Nina Beyer, Hans Lund og Klaus Klinge (red.)

Trening – i forebygging, behandling og rehabilitering, 2. udgave

Forlag: Munksgaard Danmark, 2010

Sider: 368

Pris: kr 399,-

ISBN 9788762809406

Trening handler om målrettet og strukturert aktivitet. Denne boken kombinerer kunnskap om treningsfysiologi og generelle treningsprinsipper for forebygging, behandling og rehabilitering av forskjellige pasientgrupper.

Redaktører er Nina Beyer, Hans Lund og Klaus Klinge: Beyer (PhD) er seniorforsker ved Institutt for Idrætsmedisin på Bispebjerg Hospital, Lund (PhD) er lektor på Forskningsinitiativet for Fysioterapi på Syddansk Universitet og Klaus Klinge er cand. scient. i idrett fra København Universitet. Sammen med 27 danske fagpersoner med høy medisinsk og fysioterapeutisk kompetanse, har de forfattet til sammen 33 kapitler med svært aktuelt innhold for fysioterapeuter som søker oppdatert kunnskap om helsegevinsten ved trening.

Boken kombinerer viten om treningsfysiologi og generelle treningsprinsipper i forhold til forebygging, behandling og rehabilitering av forskjellige pasientgrupper. Leseren får en introduksjon til en rekke allmenne og spesifikke forhold i forbindelse med bruk av trening som terapi for personer med kroniske sykdommer. Dette spenner fra ortopediske og revmatiske lidelser til nevrologi og hjerte/lungesykdommer.

Kapitlene er bygd opp litt forskjellig; flere gir konkrete og nyttige råd til treningsformer og forholdsregler ved trening mens andre også presenterer forslag til hvordan man kan måle treningseffekter. Her i andre utgave av boken er det lagt til tre nye kapitler. Et omhandler pedagogikk i treningen, et om tilpasset bevegelse og idrett og et om oppvarming.

Hvert kapittel inneholder en referanseliste som dokumenterer at forfatterne bygger sine tekster på oppdatert kunnskap. For fysioterapeuter som ønsker å oppdatere sine kunnskaper innenfor medisinsk treningslære vil boken være en god grunnbok, med et rikholdig tilfang av referanser for dem som måtte ønske å trenge enda dypere inn i kunnskapsområdet.

Et lite minus ved boken er at flere gode illustrasjoner er klemt sammen i svært små figurer. Bokens primære målgruppe er fysioterapeuter, men den kan anbefales for alle faggrupper som benytter trening i forebygging, behandling eller rehabilitering.

Reidar Aarskog

Førstelektor ved fysioterapeututdanningen,
Høgskolen i Bergen

Fra Fysioterapeuten nr. 7-2011 side 27.