



UDFORDR SMERTERNES TAG - ØVELSER SOM KAN FLYTTE FOKUS OG SAMTIDIG TRÆNER HUKOMMELSEN

Brug disse øvelser eller metoder om du vil på DIN måde.

Du kan:

- Vælge de øvelser ud som passer til din situation
- Vælge det antal som du kan overskue
- Udvid frekvensen, du kan jo lave den samme øvelse flere dage i træk inden du tager en ny øvelse

1 - Børst tænderne med den "forkerte" hånd

Opgaven: Øv dig på dag ét med tandbørsten i den "forkerte" hånd.

Du kan træne finmotorikken i din ikke-dominerende hånd, og du kan lære dig selv at bruge begge hænder, når du skal løse en opgave.

Du kan også prøve at røre rundt i gryden med skeen i den hånd, som du normalt ikke bruger eller den lidt svære: skrive med den hånd, som du ikke bruger normalt!

Hvad sker der i hjernen: F.eks. får musikere, som bruger begge hænder, når de spiller et instrument, tykkere hjernebark og kraftigere forbindelse mellem hjernehalvdelene. Her er det den bagerste del af den pandelap, der sidder modsat den hånd, man træner, der er i sving.

Bonusinfo

Du kan træne dig op til at være både højre- og venstrehåndet. Det gjorde den verdensberømte kunstner Leonardo Da Vinci, som malede med begge hænder, og videnskabsmanden Nikola Tesla, der skrev med begge hænder. Fodboldspilleren Cristiano Ronaldo kan også sparke med begge fødder.

Dag 2 - Udfør nye arbejdsopgaver i hjemmet

Opgaven: Byt opgaver med din partner, sådan at den, der normalt skifter dæk, skal lære at bruge symaskinen og modsat.

Hvis du bor alene, så skift dækket selv, sy den knap i, du ved, der mangler, eller følg en vanskelig opskrift, når du laver aftensmad. Det er sådan, vi får dannet nye nervecelleforbindelser.

Hvad sker der i hjernen: Når du er nødt til at tænke igennem, hvordan du løser en helt ny opgave, er det særligt den allerforreste del af pandelappen - den præfrontale hjernebark - der bruges.



Dag 3 - Spørg og lyt

I dag kan du droppe standardfrasen "Går det godt?", som stort set aldrig besvares med andet end "ja" eller faktisk kan sætte modtageren i et spotlys, som vedkommende ikke har behov for.

Opgaven: Spørg, hvilket projekt kollegaen, den medstuderende, forelæseren eller naboen arbejder med, og forsøg at forstå, hvad det drejer sig om.

Hvad sker der i hjernen: Når vi øger vores forståelse af andre fagfelter, danner vi nye koblinger og nye nervecellenetværk i hjernen og øger generelt hjernens vidensdatabase.

Dag 4 - Køb dine dagligvarer et nyt sted

Opgaven: Køb mælken i en anden butik end du plejer.

Hvis du handler i en anden forretning, end du plejer, vil der være en anden organisering af varerne, og du er nødt til at koncentrere og orientere dig mere aktivt for at finde det, du skal have. Det er ikke nok at sætte autopiloten til.

Hvad sker der i hjernen: Her samarbejder flere dele af hjernebarken. Nakkelappen hjælper dig med at kigge efter det, du skal have og finde vej.

Dag 5 - Lav et regnestykke helt uden at bruge en lommeregner

Hvad sker der i hjernen:

Hjernen har et særligt område, som bruges til regning, og det bør holdes ved lige. Nervecelleforbindelser, der ikke bliver brugt, går i sig selv eller bliver brugt til noget andet.

Opgaven: Undgå at bruge lommeregner, så ofte du kan - så hellere dobbelttjekke, om du har regnet rigtigt bagefter.

Dag 6 - Gå en time tidligere i seng

Opgaven: gå 1 time tidligere i seng.

Hvad sker der i hjernen: Alle ved, at søvn er vigtigt, men der er ikke noget, der er så godt for hjernen som en god nats sammenhængende søvn.

Du bliver mere oplagt, udhvilet og mere årvågen. Hjernens funktion svækkes uden nok søvn, og det får konsekvenser, når vi er vågne.

Søvn for en smerteramt er dog ikke altid ligetil - husk du kan finde pjecen med viden og gode råd på FAKS hjemmeside.



Dag 7 - Lav en ugemenu med retter, du aldrig har prøvet før

Opgaven: Tilbered noget, du aldrig har lavet før!

Hvad sker der i hjernen: Det kræver, at du er kreativ og nytænkende og bruger hjernen - som gevinst får du variation i din kost.

Det behøves ikke at være en kompliceret NOMA gourmet ret. Man kan finde mange opskrifter på internettet, og ofte angives også sværhedsgraden. Det vigtige er, at du ikke har lavet det før - det er den rigtige øvelse!

Nogle mener, at kreativitet først og fremmest bor i højre hjernehalvdel, men egentlig samarbejder hele hjernen, når vi er kreative.

Dag 8 - Tag en anden vej end du plejer

Hvad sker der i hjernen: Ved at bryde et mønster og lægge nye ruter og steder til dit mentale kort, træner du din orienteringsevne. Den er knyttet til indersiden af tindingelappen, særligt hippocampus, eller søhesten, og hjernebarken i det område.

Opgaven: vov dig ud i at køre nye veje til arbejde, eller stå af bussen et stop før eller efter. Tag en ny sti i skoven, som du ikke har prøvet før.

Gå ikke i panik - du har jo også kunnet finde vej, før du fik GPS!

Der er fokus på såkaldte mentale kort. Oprettelse af mentale kort er en simpel aktivitet, der udfordrer hjernen, samtidig med at du styrker din evne til at huske.

Dets praksis anbefales også til at udvikle rumlig intelligens.

Det består af at tegne et kort i dit sind, for eksempel ved at besøge et nyt sted. Læg hele ruten ud, og prøv at tilføje alle de detaljer, der kommer undervejs.

Dag 9 - Snak med en fremmed

Opgaven: Udfordr de sociale normer - lær nye mennesker at kende, og oplev glæden ved nye bekendtskaber! Det kan være i bussen, i toget eller i supermarkedskøen.

Hvad sker der i hjernen: Her bruger du dine sprogområder i både pandelappen og isselappen, men også nakkelappen og mandel-kernen amygdala i tindingelappen, når du genkender ansigter og tolker følelsesudtryk.



Dag 10 - Køb ind uden indkøbsliste

Opgaven: Handl ind uden indkøbslisten.

Hvis du køber ind uden indkøbsliste, træner du hukommelsen. Du kan øve dig på nye teknikker, som kan sortere det, du ønsker at være bedre til at huske.

Tip: du behøves ikke at starte med at lade den lange indkøbsliste ligge hjemme til de 3 nye retter, som er en af øvelserne - det kan måske være midtvejslisten, hvor man lige skal have ekstra mælk, brød, grønt mv.

Hvad sker der i hjernen: Når du skal huske indkøbene uden liste, er det først og fremmest korttidshukommelsen forrest i pandelappen, du bruger, men også hippocampus i tindingelappen.

Dag 11 - Løs en gåde

Opgave: Løs en gåde (du kan nemt finde flere på nettet)

Eksempel: Jons mor har tre børn. Det første barn hedder Maj, det andet hedder Juni. Hvad hedder det tredje barn?

Man behøves ikke at starte med gåderne fra Illustreret Videnskab - men det er bestemt en mulighed.

Hvad sker der i hjernen: Din hjerne er skabt til problemløsning, og her er hjernebarken central. Det at løse gåder er supergodt til at holde hjernen i form.

Dag 12 - Gør noget stående, som du normalt gør siddende

Opgaven: Gør noget stående, som du normalt ville gøre siddende!

Eksempel kunne være: Den første sektion (eller den sidste) af avisen læser du mens du står op fremfor at sidde ned. Den første kop te eller kaffe om morgenen indtages mens du kigger ud af vinduet - stående!

Hvad sker der i hjernen: Studier viser, at stående møder er 36 procent mere effektive. Britiske forskere fandt ud af, at forsøgspersonerne forbrændte 50 kalorier mere i timen, når de stod op på arbejdet. Når kroppen er i god form, er hjernen i god form.



Dag 13 - Løs sprogopgaver

Opgaven: Lær betydning af en nyt ord (fremmedord, ord på et andet sprog mv.)

Når du skal stave nye ord, enten i Wordfeud eller krydsord, skal flere områder af din hjerne samarbejde.

Du kan også tilmelde dig en mail service, hvor du tilsendes et nyt spændende ord eller ordsprog hver dag, som du så lærer dig selv.

Det kan også være at lære fakta. Find et emne som interesserer dig og lær noget om emnet - du skal ikke lære hele emnet på en gang. Hvis du nu er glad for historie, så kunne det være at læse om en begivenhed i et givent år - eller omvendt.

Hvad sker der i hjernen: Du skal bruge både langtids- og korttidshukommelsen på én gang for at placere ordet rigtigt, samtidig med at sprogområderne i hjernen skal bruges. Her samarbejder store dele af hjernen, men pandelappen er særligt vigtig.

Dag 14 - Drop skærmene i soveværelset

Opgaven: Efterlad telefoner og tablets i stuen.

Hyppig brug af computer og mobiltelefon i soveværelset ødelægger nattesøvnen og fører til forsinket døgnrytme.

Hvad sker der i hjernen: Studier peger i retning af, at søvn kan fungere som hjernens vagtmester og fjerner vigtige affaldsstoffer i hjernen.

Nu har vi præsenteret 14 øvelser, som man bruge i 14 dage. Det kan være en mundfuld - og nogle af øvelserne er måske ikke aktuelle for dig.

Læs videre hvis du gerne vil have mere inspiration til andre metoder og øvelser....



Inspiration til andre metoder og øvelser – som måske passer bedre til DIG!

Hvis en af de ovenstående øvelser ikke lige passer ind i dit skema eller der er andre udfordringer – så kan du evt. bruge nedenstående til at skifte ud med:

Lyt til musik

Noget så enkelt og behageligt som at lytte til musik kan tjene som en øvelse for din hukommelse og kan hjælpe dig med at opretholde god mental sundhed.

Denne aktivitet, især når den indeholder klassiske melodier, forbedrer dine cerebrale evner, uanset din alder.

Musikken stimulerer hjernecellerne og hjælper dig med at opretholde optimal mental koncentration, hukommelse og auditiv udvikling.

At "skråle" med på en sang vil også hjælpe med at fjerne fokus fra smerterne – da du skal bruge din hukommelse til at huske teksten – og PYT med at du ikke kan huske alle ordene. Det er ikke øvelsen!

Bruge akronymer eller akrostika

Tidsfordriv lige så enkelt som et akrostika eller et akronym kan aktivere funktionerne i forskellige dele af hjernen.

Dette hjælper med at styrke hukommelsens evner.

Prøv at styrke hjernen ved at designe en akrostika, der tilpasser sig et søgeord, som du skal huske på

Brug berøring

Visuel information spiller en meget vigtig rolle i hjernens evne til at skelne et objekt fra et andet.

Ved hjælp af berøring kan du identificere subtile forskelle mellem elementer. Dette aktiverer og styrker de cerebrale områder, der behandler vigtige oplysninger.

Derfor kan voksne, der mister deres syn, skelne bogstaverne i blindskrift, fordi hjernen udvikler flere måder at behandle dem på.

En hurtig øvelse består i at lægge en mønt i en skål eller pung og kun bruge din følesans til at bestemme hvilken mønt det er.

Brug igen visualisering til at forestille dig det, som du berører. Det er med til at få hjernen til at fokusere på andet end smerterne.



Skrivning

Du kan styrke din hjerne ved at skrive i hånden.

Vi er i en alder, hvor teknologien er ved at overtage alt. Det hjælper os med dagligdags opgaver, herunder de skriftlige. Tablets, mobiltelefoner og alle de andre enheder med tastaturer hjælper os med at spare tid. Dette gør naturligvis visse opgaver mere effektive.

Men det at skrive i hånden er en evne, du ikke bør give slip på. Denne aktivitet stimulerer områder i hjernen, der hjælper betydeligt på indlæring.

Hvorfor hjælper det på hukommelsen: Dette skyldes det retikulære aktiverings system i hjernen. Dette system behandler, hvad du laver, mens du fokuserer på at skrive.

Leg med dine tæer

En simpel bevægelse med tæerne kan hjælpe din mentale funktion. Dette er fordi det hjælper på opmærksomheden og det at være beredt.

Dette kan gøres med små bevægelser af alle tæerne. Derefter bevæg da kun dine store tæer.

Du kan gøre det liggende eller siddende af hensyn til smerterne - men vigtigt at du får bevæget alle tæerne - især visuelt. Tag en tå ad gangen! Du vil opdage, at dette er alt der kræves for at du føler dig mere aktiv og koordineret.

Bonus info:

Berøring er en vigtig del af at bevare intimitet i et forhold. Hvis man ikke rører ved sig selv, så bliver det sværere at bevare berøringen med ens partner.

At røre ved sig selv behøves ikke at være seksuelt - det kan være at røre sine ben i bruseren (i stedet for at lade vandet løbe, så brug hænderne til at smøre sæben ind) - det kan også være creme på kroppen efter badet. Men at man kan røre ved sig selv er helt klart en vigtig faktor i at lade sin partner røre ved sig!

Læsning

Du kan styrke din hjerne ved at læse meget.

Læsning er en grundlæggende aktivitet. Men det øger din mentale kapacitet og tankeprocesser. Denne form for træning afslapper sindet. Det hjælper også til at reducere spændinger forbundet med stress.

Løbende læsning har mange fordele: Nogle af disse omfatter mere kreativitet, bedre hukommelse og hurtigere tankeprocesser. Dette giver os mulighed for at være hurtigere og mere effektiv.



Gå en tur

Gåture og lignende aktiviteter kan hjælpe på hjernens funktion. Gåturen kan jo være rundt om huset (et par gange), en tur i haven, den nærliggende park eller skov. Det kan også være en tur op og ned af gaden.

Dette er ikke så meget et spørgsmål om hvor langt du går - men at du flytter dig ind i et andet "miljø" og derved får sanserne til at flytte fokus på omkring dig fremfor den indeni (smerterne).

Disse aktiviteter kan hjælpe med verbal hukommelse, talefærdigheder, og fokusering.

Disse øvelser får dit blod til at bevæge sig mod din hjerne. Dette øger iltning og antallet af næringsstoffer den modtager. Dette kan hjælpe med at holde vævene, nerverne og neuronerne ved lige.

Se 5 ting, dæk til og gengiv (visualisering og hukommelse)

For at udføre denne aktivitet, får du brug for hjælp fra en ven eller et familiemedlem.

1. Din "hjælper" finder 5-10 forskellige objekter (man kan jo starte med 5 og øge antallet)
2. Observer hvert objekt i 15 sekunder.
3. Bed derefter den anden person om at dække tingene til, så du ikke kan se dem.
4. Vent et par minutter. Begynd herefter at beskrive i detaljer hvert objekt.
5. Din ven må naturligvis gerne se selve genstanden og opfordre til flere detaljer om tingen - og derved udfordr din hukommelse

Over tid kan man prøve at sætte tid på øvelsen - men gør det kun hvis det ikke fremkalder stress.

Brug for hjælp eller en snak om smerter, livet, behandlinger eller blot nogen der lytter?

Du er altid velkommen til at kontakte **FAKS** via vores hjemmeside eller via e-mail (faks@faks.dk), hvis du har brug for hjælp eller har spørgsmål.

Du kan også benytte dig af vores rådgivning **SmerteLinjen** (gratis og anonym) - vi har forskellige specialister, som kan hjælpe og rådgive dig.

Vi står klar til at hjælpe dig!