

Belastningsstigen

- en hjælp til at vælge motionsform



Af Vibekke Pilmark,
Faglig redaktør, Danske Fysioterapeuter

Det kan være svært at komme med generelle budskaber om fysisk aktivitet, når det drejer sig om mennesker med osteoporose. Hvor en given aktivitet for nogle mennesker vil bidrage til at styrke knoglerne, vil det for andre betyde, at belastningen er for stor og knoglerne brækker eller der kommer sammenfald i ryggen.

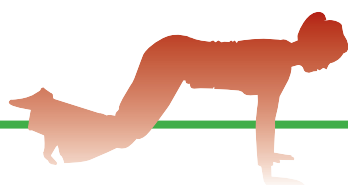
Fysisk aktivitet eller motion skal tilpasses knoglernes styrke. Belastningsstigen kan bruges som en vejledning til valg af motionsform - gerne i samråd med læge eller fysioterapeut.

Sjipning anbefales således til børn og unge, som en god måde at styrke knoglerne på i opvæksten, og mennesker med osteopeni kan i de fleste tilfælde tåle at sjippe. Men har man osteoporose frarådes sjipning helt.

I England har fysioterapeuterne i samarbejde med den engelske osteoporoseforening udarbejdet en vejledning, hvor anbefalingerne om den fysiske aktivitet er graderet alt efter, hvor meget det skønnes, at knoglerne kan tåle af belastning.

Jeg har udarbejdet en belastningsstige med udgangspunkt i de engelske anbefalinger.

Belastningsstigen giver et overblik over, hvor hård en fysisk aktivitet er for knoglerne og kan danne udgangspunkt for valg af fysisk aktivitet. Det er altid en god ide at konsultere læge, hvis knoglerne er meget sårbare for belastning, inden du går i gang med at træne.



Osteoporose

- med tidligere knoglebrud

- Hurtig gang
- Trappegang
- Langsom gang (stavgang)
- Træning i vand (tilpasset)
- Muskeltræning (let belastning, konsultér læge eller fysioterapeut)
- Low impact aerobic, zumba (konditionstræning)
- Pilates tilpasset osteoporose.
- Svømning
- Cykling (let belastning; gerne "sofacykel" med lændestøtte i motions-center)
- Balancetræning
- Holdningskorrektion
- Smidighedstræning



Mild osteoporose

- uden tidligere knoglebrud og ingen smerter

- Hurtig gang
- Langsom gang (stavgang, evt. golf mm.)
- Styrketræning/vandgymnastik
- Low impact aerobic, zumba (konditionstræning)
- Pilates/yoga (obs pas på visse rygeøvelser)
- Svømning
- Cykling (spinning)
- Balancetræning (Tai Chi)
- Holdningskorrektion
- Smidighedstræning



Osteopeni

- Sjippe
- Jogging
- Boldspil/badminton/tennis (pas på kontaktidrætter som fodbold og håndbold. Søg råd hos læge)
- High impact aerobic (hård aerobic)
- Hurtig gang
- Langsom gang (stavgang, golf mm.)
- Styrketræning/vandgymnastik
- Low impact aerobic
- Pilates/yoga
- Svømme
- Cykling (spinning)
- Balancetræning (Tai Chi)
- Holdningskorrektion
- Smidighedstræning

Publiceret første gang i Osteoporoseforeningens medlemsblad *Apropos* nr 2, 2010. Genudgivet okt. 2015

OSTEOPOROSE
foreningen

