

Glat føre

ingen hindring

Fortsæt med træningen – også om vinteren

Vinteren er for de fleste en udfordring, når det drejer sig om at holde sig i form. Både mørket og det glatte føre holder mange inde. Er knogler og led svage og sårbare er der endnu en god grund til at passe ekstra på, når fortove og skovstier er spejlglatte. Smerter i knæ og hofter fører ofte til en dårligere balance, der bliver udfordret, når vinteren er over os. Men det er vigtigt at holde sig i gang, også selv om det kan knibe med at gå til eller cykle på grund af det glatte føre. Når man lider af osteoporose, er der vigtigt, at knoglerne belastes med for eksempel gang eller muskeltræning. Derudover skal kroppens led holdes smidige, og musklerne så stærke som muligt. Og så er der konditionen, der let ryger sig en tur, når det er svært at komme til at gå.

Hvad kan man gøre hjemme?

Heldigvis kræver det ikke så meget at holde styrken og smidigheden ved lige og de fleste kan med fordel overstå den del af det fysiske træningsprogram hjemme. Tre gange om ugen skulle være nok for de fleste. Det er især smidigheden

i ryg, skulder og hofter og knæ, der skal vedligeholdes.

Med enkle elastikker og øvelser kan man holde styrken i kroppen vedlige i vinterperioden. Det er især vigtigt at vedligeholde styrken i lårmusklerne, der er af stor betydning for at opretholde balancen.

Træning på hold og i fitnesscenter

For mange kan det være en ide at melde sig til et specialhold om vinteren for på den måde at holde sig i form. Er du mere til at træne på egen hånd, kan du vælge at gå i fitnesscenteret og gennemføre et øvelsesprogram, der er tilpasset dig og det dine led og knogler kan tåle. Du kan vejledning til træningen hos en fysioterapeut eller anden fagperson, der har specialiseret sig i osteoporose og træning. Du kan med fordel benytte fitnesscenterets cykler, der kan indstilles til belastninger svarende til op ad bakke eller modvind. Med den rette teknik og uden at bøje eller overbelaste de svage knogler, kan

du træne lårmusklerne på for- og bagsiden og holde armenes muskler vedlige.

Kom ud at gå

Hvis det ikke er glat, er det altid en god ide at komme ud at gå. Er du bange for at falde, kan du bruge stok eller stavgangsstave – eller

bruge isbeslag til dine sko eller støvler. Du kan finde flere forskellige typer på Hjælpe-middeldatabasens hjemmeside (kortlink.dk/hmi-basen/dd34).

Det kan være en god ide at udse sig

Det er vigtigt **»**
at dine knogler
belastes hvis
du lider af
osteoporose

en strækning, hvor du er helt sikker på, at det ikke er glat. For også om vinteren er det godt at få god fart på, når du går. Hvis vejret er alt for surt er trappetræning også en god løsning. Find en trappe inden døre i et indkøbscenter eller på en station med gode og ikke glatte trin og tag trappen op og ned flere gange. Gerne så du bliver forpustet.

I det hele taget er det for de fleste en god ide som princip at tage trappen fremfor elevator eller rulletrappe. På den måde kommer

Eksempler på øvelser

der "gratis" motion ind i hverdagen – helt uden de store overvejelser. Man kan altid dispensere fra beslutningen, når de tunge tasker skal bæres hjem. Her kan det være nødvendigt at tage elevator eller rulletrappe.

Til højre finder du et par af de øvelser, der ville være gode at lave for at holde musklerne smidige. Du finder flere i to øvelsehæfter, der kan købes i Osteoporoseforeningen.

Ryg - Svaj

Sæt dig godt til rette på kanten af stolen med hænderne, der støtter i lændesvajet. Ret ryggen op så meget som muligt, gør kroppen lang og svaj bagover, så meget du kan.



Hofte

Sæt underbenet op i sofaen og gå et skridt frem, så du mærker trækket på forsiden af hoften.



Styrke af lår

Stil stolen med siden til spisebordet. Du skal ikke helt ned at sidde hver gang, men bare strejfe stolesædet. Rejs og sæt dig 30 gange med så lidt støtte som muligt.



Pjece om motion

Øvelser og vejledning

