



Hvor meget *kan dine knogler tåle?*

• Af Vibeke Pilmark, fysioterapeut, idrætslærer og faglig redaktør i Danske Fysioterapeuter.

Få forskere har undersøgt hvordan og hvor hårdt man må træne, hvis man har osteoporose. Rådgivningen på området baserer sig på sund fornuft og erfaringsbaseret viden.

Osteoporoseforeningen får med jævne henvendelser fra medlemmer, der ønsker rådgivning om, hvor meget og hvor hårdt de må træne, uden at det går ud over knoglerne. Der kommer også henvendelser om, hvad der skal til for at vedligeholde og eventuelt styrke knoglerne. Desværre er der ikke megen forskning, der kan understøtte et præcist svar.

I dag ved vi, at en fysisk aktiv livsstil, der begynder i børn- og ungdomsårene og fortsætter i

voksenlivet sammen med en god varieret kost er med til at styrke knoglerne og vedligeholde styrken. Vi ved også, at der i den sammenhæng skal vægtbærende aktiviteter til. Det betyder, at alle aktiviteter, hvor vi bærer vores egen vægt, er med til at styrke eller vedligeholde knoglernes styrke. Det kan være gang, dans, jogging, aerobic eller løb. Vi ved også, at styrketræning også kan stimulere knoglerne til vækst eller vedligeholde dem. Desuden har man ved at koble sund fornuft,

viden om materialers reaktion på belastning og erfaring fra arbejdet med patienter med osteoporose fundet frem til, at visse bevægelser kan provokere et brud. Disse bevægelser, som mennesker med meget skrøbelige knogler skal undgå, er: foroverbøjning i ryggen, vrid i ryggen med belastning og en kombination af disse to bevægelser. Vi ved også, at store pludselige belastninger og tunge løft kan forårsage sammenfald i ryggen hos mennesker med alvorlig osteoporose.

Manglende viden

Det, vi ikke ved, er, sammenhængen mellem osteoporosegrad og belastning. Man kan derfor ikke ud fra et skanningsvar præcist afgøre, hvor meget de osteoporotiske knogler kan klare, uden at der kommer et brud.

Den største risiko løber dem, som slet ikke er aktive ”

Fysioterapeuter bliver jævnligt stillet spørgsmålet "Hvad må jeg?" og fysioterapeuternes faglige organisation er blevet opfordret til at afholde kurser, der kunne opdatere fysioterapeuternes viden på området. Som faglig redaktør i Danske Fysioterapeuter har jeg derfor været i kontakt med blandt andre det amerikanske fysioterapiforbund for at høre, om der i USA er eksperter, der kan sige noget om osteoporose og træning. Det enkle svar er ja, men når vi går videre og spørger dem, om de bygger deres viden på forskning, når vi til samme konklusion som i Danmark: der er endnu ikke forsket nok på området!

Hvad så?

Men hvad gør man så, hvis man har osteoporose i mild eller svær grad, osteopeni med let afkalkning i knoglerne eller er i risiko for at udvikle osteoporose? I første omgang er det en god ide at diskutere fysisk aktivitet med sin læge og spørge direkte, hvad man må og ikke må. De fleste læger i dag har en overordnet viden på området og kan komme med en relevant rådgivning. Har man osteoporose kan man eventuelt undersøge, om der findes et tilbud i kommunens genoptræningsafdeling, hvor man kan



konsultere fysioterapeuter eller ergoterapeuter med viden inden for området.

Hvis det ikke er muligt eller relevant – er der en række anbefalinger, som man kan tage udgangspunkt i, når man har eller er i risiko for at få osteoporose. Først og fremmest er det vigtigt at tage udgangspunkt i den enkelte: unge kan ofte tåle mere end ældre, har man en god teknik i en idrætsgren (for eksempel golf) kan man ofte godt ændre teknikken, så den ikke belaster ryggen, er man i god fysisk form og vedligeholder den, tåler man ofte mere end hvis man ikke gør det. Mennesker med osteoporose,

der har haft brud, skal være mere forsigtige end dem, der ikke har haft brud. Mennesker med let afkalkning (osteopeni) og dem der endnu ikke har udviklet osteoporose, men er i risiko for at få det, kan normalt træne uden restriktioner.

Den største risiko løber dem, som slet ikke er aktive, da netop den fysiske aktivitet er med til at vedligeholde knoglemassen og forebygge fald. Fald er så absolut den største risikofaktor for at få et knoglebrud – så det er bare med at komme i gang med at træne.

- Søg læge eller fysioterapeut, hvis du er i tvivl om, hvor hårdt og hvordan du skal træne.
- Hold dig i form - også i ferierne
- Vægtbærende aktiviteter som gang, jogging, dans og løb styrker knoglerne.
- Vedligehold muskelstyrken i benene, så du forebygger fald.
- Undgå overdreven foroverbøjning eller vrid, hvis du har haft sammenfald i rygsøjlen.
- Undgå pludselige aktivitetsskift, hvis du har osteoporose.

