

# Stærke muskler skåner knogler og led

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

Stærke muskler er med til at forebygge fald. Stærke muskler er desuden forudsætningen for at kunne vedligeholde og fortsætte med de daglige aktiviteter, også når man bliver ældre. Selv om der hos mange ses et fald i muskelstyrke med alderen, er der ældre, der er stærkere end de fleste 30-40-årige, og som kan opretholde en fysisk aktiv dagligdag uden at føle den træthed, som ofte forekommer hos svagere ældre. Det er med andre ord muligt at forhindre det fald i muskelstyrke, som ofte kommer med alderen.

Tre fjerdedele af voksne over 45 år i USA følger ikke anbefalingerne om at styrketræne to gange om ugen, det viser en ny undersøgelse. Ifølge undersøgelsen er der flere kvinder end mænd, der ikke træner muskelstyrken, og de alle-

rædste træner væsentligt mindre end de yngre. Selvom man i Danmark kan forvente det samme mønster, vil jeg tro, at danskere i højere grad end amerikanerne styrketræner, blandt andet fordi danskere er mere fysisk aktive og med et øget aktivitetsniveau kommer også lysten til at vedligeholde muskelstyrken.

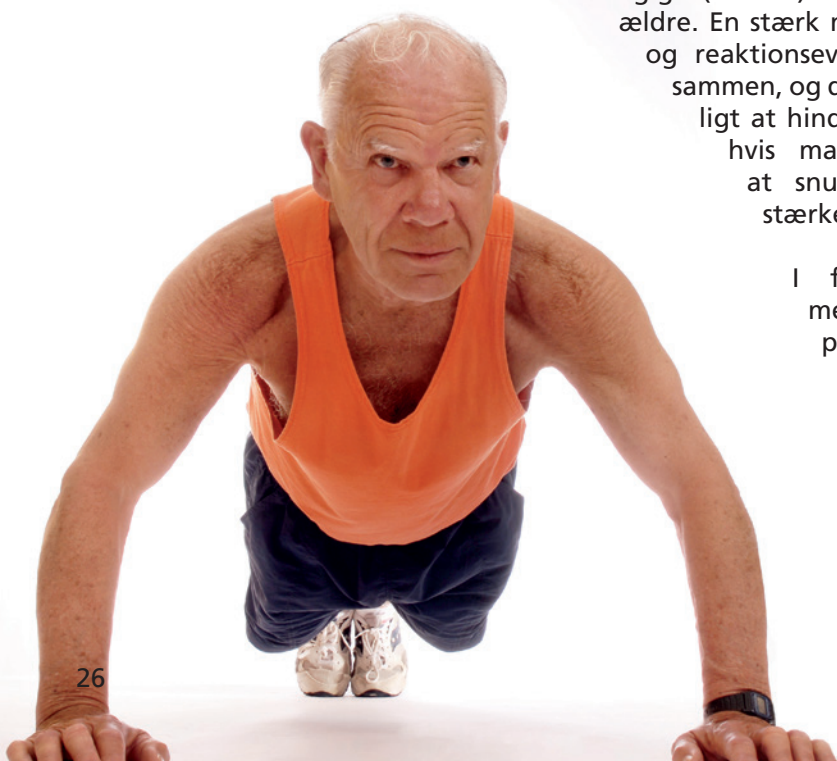
Og netop styrken er vigtig for ældre og yngre mennesker med osteoporose. En stærk muskulatur i benene, især lårmuskulaturen og musklerne omkring hoften, forebygger fald og er vigtige for at kunne holde balancen, for eksempel når man skal på trapper eller forcere trin og niveauforskelle i naturen. Stærke muskler og en god balance er også forudsætningen for, at man kan skåne for eksempel hofte- og knæled, der ofte er ramt af slidgigt (artrose) hos mange ældre. En stærk muskulatur og reaktionsevnen hører sammen, og det er umuligt at hindre et fald, hvis man er ved at snuble, uden stærke muskler.

I forbindelse med osteoporose kan det være svært at vurdere, hvor hårdt der må træ-

nes, og hvilke øvelser eksempelvis ryggen kan tåle. Der er endnu ikke forskning, der har dokumenteret dette, og derfor baserer træningsanbefalingerne sig på sund fornuft og erfaringer. Har man haft brud i ryg, eller lider man af alvorlig knogleafkalkning, er det en god ide inden træning at konsultere egen læge eller fysioterapeut. Især utrænede og ældre over 70 år skal gå langsomt i gang og kun langsomt øge belastningen. Men det er også vigtigt at være opmærksom på, at hverdagen oftere stiller større krav og belaster langt mere end øvelser, der gennemføres korrekt og velkoordineret. Det kan være bevægelser som at komme ind og ud af en bil, rejse-sætte sig, eller et nys, der kan påvirke ryggen og musklerne med langt større kraft end for eksempel en mavemuskeløvelse. Der er derfor alt mulig grund til at komme i gang eller fortsætte med at træne, også selv om man har fået konstateret osteoporose.

## Hvor hårdt og hvor ofte skal jeg træne?

En toptrænede idrætsudøver vil altid belaste musklerne tæt på det maksimale, når de styrketræner, mens motionister og utrænede normalt ikke behøver at træne så hårdt for at øge styrken. En belastning, der tillader, at man kan gentage en given øvelse 10-12 gange, vil for de fleste være tilstrækkelig. For at vedligeholde eller øge muskelstyrken er det nødvendigt at træne minimum to



gange om ugen. Øvelserne gentages 8-10 gange i tre sæt eller til træthed. Det er vigtigt, at man ikke træner til total udmattelse, da man ellers risikerer, at de sidste øvelser gennemføres uden den kontrol, som sårbare led og knogler fordrer.

### Hvilke muskler er særlig vigtige?

Det er vigtigt at træne de muskler, der er med til at holde balancen. Det vil sige musklerne i benene og omkring hoften. En stærk overkrop og stærke arme sikrer, at vi ikke overanstrenger os i hverdagen for eksempel under indkøb og ved løft. Stærke ryg- og bugmuskler er en forudsætning for, at man kan aktivere musklerne i arme og ben med den fornødne styrke og hastighed.

### Er der øvelser, jeg skal passe på med?

De fleste mennesker kan tåle de fleste øvelser, hvis de udføres korrekt. Men igen, hvis man tidligere haft brud i ryggen, kan det være, at der er visse øvelser, man skal afholde sig fra. Det er især øvelser, hvor man belaster en bøjet eller vredet ryg, man skal være påpasselig med. Det kan derfor

være en god ide at udskifte de traditionelle mavebøjninger med andre øvelser, der ikke belaster den bøjede ryg. Er du i tvivl om, hvilke øvelser du skal lave, er det en god ide at søge hjælp hos en fysioterapeut eller instruktør, der kan rådgive dig.

### Hvilke idrætsaktiviteter dur?

Når det drejer sig om træning af styrken, vil det for de flestes vedkommende være en god ide at træne de enkelte muskler og muskelgrupper med specifikke øvelser. På den måde får man en basisstyrke, man kan drage nytte af i forbindelse med hverdagens aktiviteter, ekstraordinære belastninger og sport. En vis basisstyrke i lårmusklerne gør det for eksempel lettere at gå op ad trapper, og stærke arm-, bug- og rygmuskler giver overskud til at løfte mere skånsomt og dermed mindske belastningen på ryggen.

For nogle vil enkle øvelser udført med egen kropsvægt være tilstrækkelig – for andre er det nødvendigt at sætte lidt mere belastning på øvelserne og bruge elastikker, vægt eller træningsudstyr som modstand.

## Øvelser

### • Lægmuskler

Stil dig med forfoden på et trappetrin eller lille kasse. Løft dig op på tå og ned igen. Tag rygsæk på ryggen med et par bøger i, hvis øvelsen føles for let. Gentag 3x10 gange.

### • Lårmuskler

Stil dig med ryggen til en spisekestol, der står ved siden af væg eller bord, som du evt. kan støtte på. "Sæt dig i luften" 3 cm fra stolesædet og ret dig op igen. Gentag 3x10 gange. Tag evt. rygsæk på ryggen med bøger i, hvis det føles for let.

### • Hofte

Stil dig med en træningsskelastic mellem anklerne. Støt til en væg. Stræk det ene ben ud til siden og tilbage igen. Gentag 3-10 gange.

### • Bugmuskler

Lig på ryggen med bøjede ben og fødderne i gulvet. Pres lænden let i gulvet og gør maven flad. Hold denne stilling, idet du strækker det ene ben og holder det 5 cm over gulvet. Gentag med det andet ben. Gentag øvelsen 3x8 gange i begyndelsen og gå gradvist op til 10 gentagelser pr. sæt. Er du sårbar i ryggen, bør du konsultere en fysioterapeut og få vejledning i øvelsesvalg.

### • Rygmuskler

Læg dig på maven med strakte ben og hænderne ned langs siden. Træk hagen ind til brystet og løft overkroppen et lille stykke fra gulvet. Hold stillingen og sænk igen. Gentag 3x10 gange.

