

Hvordan passer jeg på mig selv *på arbejdet?*



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

For yngre mennesker med osteoporose er et af de vigtige spørgsmål, om man kan fortsætte med at arbejde og om man kan tilpasse arbejdspladsen, så den ikke overbelaster de svage knogler.

Diagnosen osteoporose gør forståeligt nok i første omgang de fleste nervøse for at bevæge sig og belaste kroppen. Men belastning er vigtig for kroppen, hvis man skal vedligeholde musklernes styrke og bevare den knoglestyrke, man har. Mennesker med osteoporose og sammenfald i ryggen kan have svært ved at finde ud af, hvor meget og hvor lidt de kan tåle. Når læger sætter loft over, hvor store byrder man må bære, så bygger anbefalingen primært på lægens erfaring med andre patienter, patientens alder og træningstilstand. I dag bruges T-score som et mål for, hvor meget knoglerne kan tåle, men knoglernes brudstyrke afhænger ikke kun af T-score. Og hvordan kan man så afgøre, om man kan tåle det job man har?

“Knogleskør” har spurgt fysioterapeut Morten Rasmussen, der er tilknyttet Osteoporoseklinikken på Odense Universitetshospital, hvad han siger til sine patienter,

når de spørger ham, om de kan tåle det arbejde, de har.

Individuelle anbefalinger

Størstedel af de patienter, Morten Rasmussen møder på sin arbejdsplads, er over 65 år, men der kommer også yngre patienter på klinikken, der er i arbejde.

“Det er især patienter med rygsammenfald eller tidligere brud, der skal være opmærksomme på, hvordan de belaster kroppen på jobbet. Men jeg bruger ikke udelukkende T-scoren til at vurdere, hvor meget den enkelte person kan tåle. Først og fremmest kigger jeg på ryggen og kroppens holdning for at se, om sammenfaldene har betydet, at ryggen er blevet krum. En meget krum ryg er mere sårbar. Desuden indgår alder, fysiske formåen, funktionsniveau og omfang af smerter i min vurdering. En yngre og veltrænet kan tåle mere end en ældre utrænet person”, fortæller han.

Morten Rasmussen anbefaler alle med osteoporose at træne for at styrke musklerne. Stærke muskler er med til at vedligeholde knoglerne og er en af faktorerne, der er med til at forebygge fald. Patienter, der henvises til Osteoporoseklinikken patientskole, uden sammenfald i rygsøjlen bliver rådet til at styrketræne med en belastning, så de kan gentage en given øvelse 15-20 gange. Det betyder, at belastningen på øvelsen skal være så stor, at de er udmattede efter 15-20 gentagelser.

“Min erfaring er, at de fleste har brug for at træne. Og vi ved, at træner man rygmusklerne, kan det være med til at nedsætte risikoen for sammenfald”, siger Morten Rasmussen.

De patienter, der har fået sammenfald, anbefaler han at træne med elastikker, men med en belastning, der ikke øger eller giver smerter i ryggen. På Osteoporosekolen får de desuden at vide,

at maksimalt må løfte 5 kg mod tyngdekraften, fortæller han.

Stærke muskler og gode arbejdsvaner

Har man osteoporose og er i arbejde, er det ekstra vigtigt at træne musklerne, så man kan tåle belastningerne, men det er ikke nok med at være stærk, man skal også sørge for at få gode arbejdsvaner, tilråder Morten Rasmussen. I nogle jobs er det let at tilpasse arbejdspladsen, så det ikke bliver for hårdt, mens det andre steder er noget sværere. Her kan det være en god ide at søge råd hos en fysioterapeut eller ergoterapeut.

Som udgangspunkt foreslår Morten Rasmussen, at der bruges hjælpemidler, hvis man har tunge

eller skæve løft. En god løfteteknik er med til at sikre, at løftet bliver sikkert. Trætte muskler kan ikke beskytte ryggen, derfor skal man også huske at holde pauser, hvor ryggen aflastes. En sårbar ryg kan ikke tåle vrid og slet ikke vrid kombineret med en krum ryg og store belastninger.

Stående og siddende arbejde kan også belaste ryggen. Gode sko, der støddæmper og et godt fjedrende underlag, er med til at skåne ryggen og benene. Det kan også være relevant at anskaffe en god stol, der netop støtter ryggen der, hvor der er behov for det.

Har man en sårbar ryg og sårbare led i det hele taget, er det vigtigt at lægge arbejdet tilrette, som man sikrer sig, at der ikke kommer uventede belastninger undervejs. Det er nogle råd, som mange der ikke har osteoporose også kunne have glæde af.

Mortens 6 gode råd

- Styrk ryggens muskler - stærke rygmuskler reducere risikoen for sammenfald
- Styrk benenes muskler - det er med til at forebygge fald og skåner ryggen
- Brug korrekt løfteteknik
- Lær at bruge kroppen hensigtsmæssigt, både når du arbejder og holder fri
- Undgå gentagne foroverbøjninger og styrkeøvelser med krumning af rygsøjlen uanset udgangsstillingen
- Få råd af en fysioterapeut eller ergoterapeut

▼ Fysioterapeut Morten Rasmussen er i gang med at gennemgå træningsøvelser for et af holdene på Osteoporoseskolen.

