

# Træning

## *gav livskvaliteten tilbage*



Nytter det at træne?  
Et rungende "Ja!", lyder det fra Alice Brask. For to år siden var hendes hverdag mærket af smerter og hun havde svært ved at bevæge sig. I dag har Alice genvundet sin fysiske formåen og føler sig i topform.

- *Personportræt*

Bedre gang, en rankere ryg, genoptagelse af folkedansen, god kondition og et liv næsten uden smerter. Det er bare nogle af de fordele, som 77-årige Alice Brask fra Grenaa har opnået i løbet af de sidste 2 år.

"Det har krævet sej, målrettet ihærdighed at nå hertil. Men i dag er belønningen synlig", forklarer hun.

### **Lang vej mod en diagnose**

Alice ved om nogen af egen erfaring, at det at kunne klare trappen, gå rundt i butikker og gå lange ture ikke er nogen selvfølge. Man skal nemlig ikke frygtelig langt tilbage, før hendes hverdag så ganske anderledes ud.

Sygehistorien tog sin begyndelse i maj 2011, hvor Alice faldt efter en festkoncert i Grenaa Harmonika Club, hvor hun spillede.

Faldet resulterede i voldsomme og vedvarende rygsmerter, lægebesøg, fysioterapihenvisning og endnu flere undersøgelser, før hun – via en specialist i lunge-sygdomme – fik stillet diagnosen knogleskørhed i svær grad, idet ryggen var faldet sammen 4 steder. Derefter kom hun i kontakt med en specialist i knogleskørhed på Endokrinologisk Afdeling på Randers Sygehus.

“Efter det langvarige udredningsforløb var jeg faktisk lettet over at få stillet diagnosen og være i kontakt med den rigtige specialist”, fortæller Alice, der på grund af sygdommens sværhedsgrad fik bevilget 2 års knogleopbyggende PTH-behandling. Samtidig blev hun tilmeldt et forløb på osteoporoseskolen i henholdsvis Grenaa og Randers, hvor hun lærte mere om “sin nye sygdom” og fik at vide, hvad hun selv kunne gøre for at styrke sine knogler.

### Træning med resultater

“Træning var en vigtig faktor i den forbindelse, og jeg genoptog derfor kontakten til Grenaa Fysioterapi, hvor jeg blev oplært i træningslokalerne i de maskiner, som jeg måtte benytte trods mine skavanker.”

Det var i foråret 2013, og lige siden har Alice på egen hånd trænet i fysioterapiens træningslokaler.

“Jeg er næsten blevet en institution på stedet og benævner skæmsomt mig selv som kustomer”, smiler Alice, der er lykkelig over den ændring, træningen har medført. På 2½ år har hun nu rundet over 400 besøg i træningslokalerne, og fra næsten ikke at kunne komme op på eller ned fra terapibriksen færdes hun nu i dag utvungent og mere rank.

“Samtidig har jeg lagt både binyrebarkmedicin, lungefløjte, morfin, Ipren og næsten alle Pano-diler på hylden. Støttepuderne i bilen er også lagt væk. Tilbage er kun en pude på spisestuestolen og min jagtstok. Den bruger jeg, når jeg går ture i byen eller er på udstillinger og trænger til at holde en siddepause. Mit daglige mål er mindst 5.000 skridt på min skridttæller, og jeg glæder mig især de dage, hvor jeg kan doble op.”



## Den intensive træning har givet mig livskvaliteten tilbage. Jeg har fået fysisk og psykisk overskud.

De mange daglige timer i bevægelse er dog alle anstrengelserne værd.

“Tænk bare, at jeg i dag igen kan rejse mig fra stolen uden problemer, danse lidt trippevals eller tage en let svingom. Jeg er så taknemmelig over, at det er lykkedes at nå hertil”, siger Alice, der dog stadig godt kan finde på at lægge sig og hvile lidt på langs indimellem i løbet af dagen.

“Det eneste, jeg springer over er tungt havearbejde, rengøring – og havregrøden. Og det er ikke noget, jeg savner”, siger Alice og tilføjer, at hun selvfølgelig også husker at få sit daglige tilskud af kalk og vitamin D – foruden det halvårige Prolia-stik, der skal holde knoglemassen vedlige.

### Livskvaliteten er tilbage

Alice er ikke typen, der giver op så let. Det fortalte hun allerede for et par år siden, hvor vi bragte et interview med hende i Osteoporoseforeningens blad. Men her to år efter har hun bevist, at

hun er en kvinde, der forstår at holde fast i et mål.

“Den intensive træning har givet mig livskvaliteten tilbage. Jeg har fået fysisk og psykisk overskud, så jeg fint kan klare familie og stor mødeaktivitet i mine mange uundværlige gøremål inden for det sundhedspolitiske område i Norddjurs Handicapråd og Region Midtjyllands Sundhedsbrugerråd. Jeg er også aktiv i Region Midtjyllands Handicapforum samt i Patientpanelet i byggeriet på Universitetshospitalet i Skejby. Jeg har så mange interesser og jern i ilden, at jeg virkelig har brug for det overskud, jeg nu har fået tilbage”, siger Alice, der også føler sig klar til at opfylde sin drøm om at genoptage et par af sine store fritidsinteresser: Folkedans og harmonikaspil.

“Min historie viser, at man aldrig må lade sig slå ud. Man har indflydelse på sin egen situation - det handler om vedholdenhed og om at tro på sig selv”, slutter Alice.

