

Rigtig træning

– hele livet



- Interview med River Breinholt, fysioterapeut, ambassadør for Osteoporoseforeningen

10.000 skridt. 30 minutter om dagen. De generelle regler om, hvad og hvor meget vi skal gøre for at holde os i form, er mange og velmenende, og ingen kan efterhånden være i tvivl om, at det at holde sin krop i gang har indflydelse på det generelle velbefindende og forebyggelse af livsstilssygdomme. Med en sund og aktiv livsstil føles hverdagen mindre belastende, og det giver overskud.

Ikke mindst når man har knogleskørhed, er det vigtigt at gøre noget aktivt for at bevare sin muskelstyrke og knoglemasse, og fysisk aktivitet indgår derfor som en fast del af behandlingsplanen. Uanset sygdommens sværhedsgrad. Det er derfor vigtigt, at finde et niveau for træning og motion, der samtidig tager hensyn til knoglernes skrøbelighed og vedligeholder eller øger muskelstyrke, kondition og knoglemasse.

Personligt træningsprogram

Har man knogleskørhed, er man imidlertid tit i tvivl om, hvordan

Har man knogleskørhed, er det vigtigt at træne kroppen, så man styrker sine muskler og forbedrer balanceevnen. Et individuelt fastlagt træningsprogram øger chancerne for at bevare motivationen hele livet.

man skal træne. Når man ved, at man har porøse knogler, bliver man bange for at falde og brække knoglerne, eller for at få sammenfald i de skrøbelige ryghvirvler, og så ender det ofte med, at man rører sig alt for lidt. Det er derfor vigtigt at få brudt den onde cirkel og komme i gang med en passende aktivitet i forhold til knoglernes styrke, fx ved hjælp af en dygtig fysioterapeut, der kan hjælpe med at sammensætte et personligt træningsprogram.

”Der er stor forskel på, hvad den enkelte må og kan. Derfor er der ikke noget at sige til, at man kan blive usikker på, hvad der er godt for en, og hvad man skal holde sig fra, hvis man ikke har nogen at støtte sig til”, siger fysioterapeut River Breinholt fra Park Alleens fysioterapi i Aarhus.

”Derfor kan jeg kun anbefale alle med knogleskørhed at opsøge en fysioterapeut, der kan sammensætte et personligt træningsprogram ud fra en individuel samtale om behov og vurdering af den enkeltes fysiske formåen. Nogle

fysioterapiklinikker har også osteoporosehold, hvor man kan træne på små hold under vejledning af fysioterapeuten, så man er sikker på at udføre øvelserne korrekt.”

Motivationen skal fastholdes

På osteoporoseholdene fokuseres der typisk på balancetræning, styrketræning og faldforebyggelse gennem vægtbærende træning af musklerne i hofte og ben, boldspil mv. Alt sammen under trygge forhold, der betyder, at deltagerne genfinder en måske vaklende tro på deres egne evner og styrke. Og det er vigtigt, for ifølge River Breinholt er selve formålet med at gå på et osteoporosehold nemlig at motivere deltagerne til at prioritere træningen i hverdagen.

”Det er ikke nok at deltage på et hold en gang om ugen. Man skal holde kroppen i gang hver eneste dag – helst resten af livet, men hvis et træningsprogram er sammensat rigtigt, fjerner det angsten for at bevæge sig, så man

med sindsro kan holde sin form vedlige derhjemme. Det giver en oplevelse af succes, der har stor betydning for, at man bevarer motivationen.”

Selvom det er vigtigt at bevæge sig dagligt, behøver man ikke at gennemføre det samme program hver dag. Nogle dage kan man lave de øvelser, man har fået af sin fysioterapeut, andre dage kan man måske gå en tur.

”Det vigtigste er, at man er bevidst om, hvad man kan holde til. De generelle anbefalinger om fx 10.000 skridt eller 30 minutters motion om dagen kan man ikke bruge til noget. Det rigtige træ-

ningsniveau er individuelt, og hvis man i starten kun magter at gå i fx 10 minutter eller lave en bestemt øvelse 5 gange, skal man gøre det og være tilfreds med det. Og har man efterhånden kræfter til mere, kan man lægge lidt til eller øge intensiteten”, fastslår River Breinholt.

Får man ikke ondt, er det godt

Men hvor går grænsen? Hvordan finder man ud af, hvornår det er tid at stoppe?

”Udgangspunktet er, at får man ikke ondt, er det godt for kroppen, men man skal være opmærksom på at skelne mellem smerte

og muskelømhed. Muskelømhed efter træning er en god ting, for det betyder, at man har arbejdet og trænet sine muskler stærkere. Hvis man har fået et personligt træningsprogram af sin fysioterapeut, vil man typisk sammen følge op på programmet efter en 14 dages tid, og her vil det blive afklaret, om der er tale om konstruktiv ømhed eller smerter, der skal forhindres gennem justering af programmet. Det er blandt andet også derfor, det er så vigtigt at få personlig vejledning i stedet for bare at kaste sig ud i et tilfældigt træningsprogram, hvis man ikke i forvejen har en meget god kropskontrol”, slutter River Breinholt.



Osteoporoseforeningens lægetelefon

Telefonen er åben for foreningens medlemmer hver torsdag kl. 16.00-18.00. Ved telefonen sidder professor Lars Rejnmark, overlægerne Mette Hitz og Henrik M. Jensen og læge Torben Harsløf

