

# Træning er vigtig, *men hvordan skal man træne?*

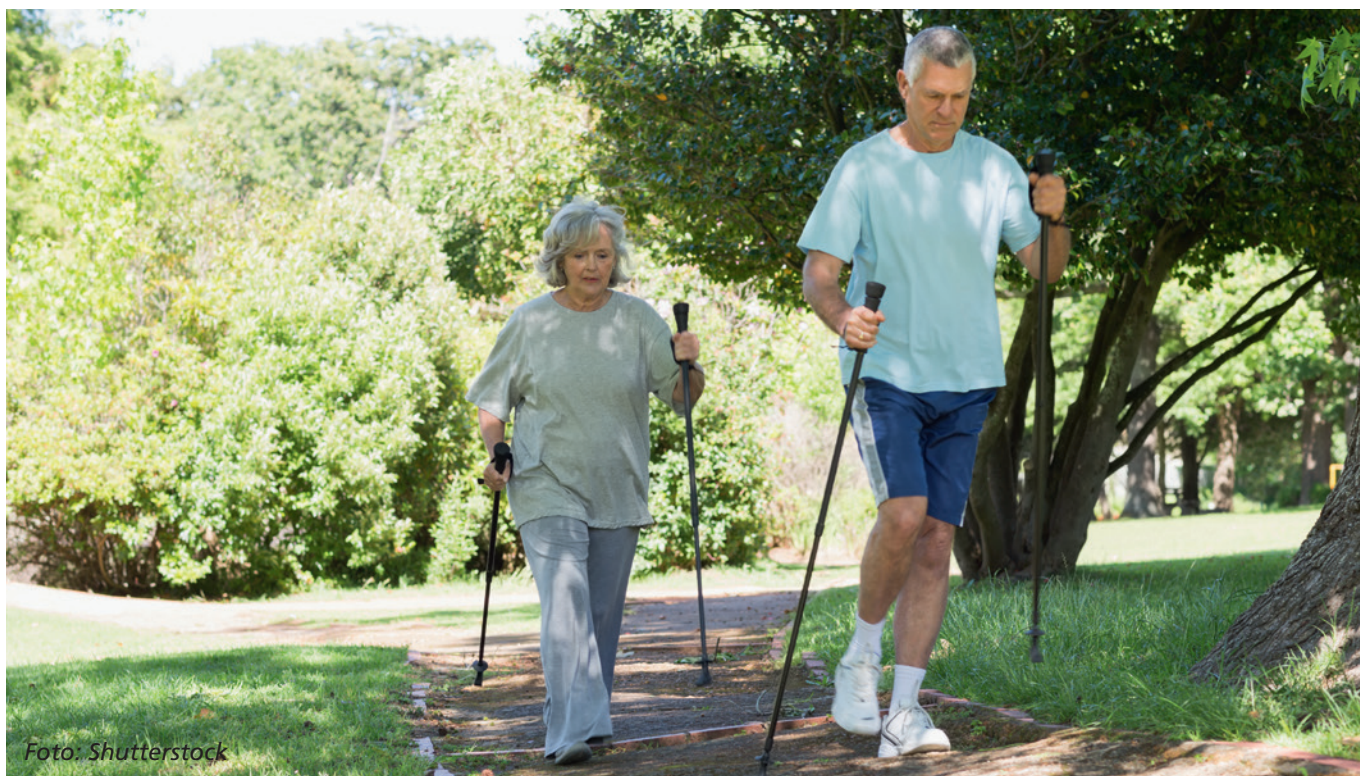


Foto: Shutterstock

Der er endnu ikke så mange forskere, der har søgt at finde frem til den mest effektive og sikre måde at holde sig i form på, når man har osteoporose. Artiklen giver en kort status på, hvad vi ved i dag.



- Af idrætslærer og faglig redaktør Vibeke Pilmark, Danske Fysioterapeuter

Hvor meget og hvordan man skal træne for at bevare knoglemassen, er der efterhånden en solid dokumentation for, men vi mangler stadig at få afklaret, hvordan træningen skal tilrettelægges, når man først *har* fået knogleskørhed. Selvom der mangler forskning er der dog en række anbefalinger, som man kan læne sig op ad.

Ugeskrift for Læger bragte i marts en artikel skrevet af en læge og en idrætsfysiolog, der gennemgår den forskning, der er indtil nu omkring træning som middel til at forebygge osteoporose. Deres artikel har speciel fokus på kvinder, der normalt oplever et fald

i knoglemineraltætheden efter menopausen.

Fysioterapeuternes fagblad "Fysioterapeuten" vil i løbet af sommeren bringe to artikler med fokus på træning og fysisk aktivitet til mennesker med osteoporose. Disse artikler er skrevet af fysioterapeuter med særlig viden på området.

## Træning og forebyggelse

Man ved i dag, at en inaktiv livsstil eller langvarig sygeleje fører til en hurtig nedbrydning af knoglerne. Således vil sengeleje føre til et fald i knoglemineraltætheden på 1 procent om ugen. Det er især

i børne- og ungdomsårene man skal påvirke knoglerne med motion og kost, for på det tidspunkt er der størst effekt af indsatsen på knoglerne. Men også hos den voksne befolkning har træningen en forebyggende effekt, og forskere har fundet, at selv kvinder efter menopausen får stærkere knogler efter træning. Det er vigtigt at begynde forebyggelsen så tidligt som muligt, og det er især vægtbærende aktiviteter i form af for eksempel løb, gymnastik, dans og boldspil, der i nyere forskning har vist effekt på knoglerne.

### Osteoporose – hvad så?

Brud på ryghvirvlerne med sammenfald er desværre hyppige hos personer, der rammes af osteoporose. Hos de fleste ser man ud over det aldersbetingede tab af knoglemasse i rygsøjlen også et aldersbetinget tab af muskelmasse og styrke i musklerne omkring rygsøjlen. Dette styrketab rammer ikke kun holdningsmusklerne men også muskler i benene, og er med til at gøre ældre mere sårbare for fald og for påvirkninger, der udfordrer holdningen og stabiliteten i kroppen.

Det primære mål med træningen hos mennesker med osteoporose er at forebygge brud, bevare så meget af knoglemassen som muligt, forhindre for stor krumning af ryggen og reducere smerter.

Har man haft brud på rygsøjlen, er det vigtigt at kende til de vigtigste principper for at skåne ryggen. Det handler overordnet om at bevare stærke muskler, undgå

pludselige og uhensigtsmæssige bevægelser og anvende korrekt løfteteknik. Træningen skal have fokus på at bevare en så ret holdning som muligt, at træne ryggens muskler og bevare smidigheden i ryggen. Det er desuden vigtigt, at træne balancen hver dag, så man forebygger fald. Stærke muskler er ud over balancen essentiel, hvis man skal forebygge fald.

Hvor løb og hop kan være gode aktiviteter til nogle mennesker med osteoporose, vil man ofte fraråde disse aktiviteter, hvis man har haft sammenfald. Under alle omstændigheder gælder det, at vægtbærende aktiviteter i form af gang skal have en høj prioritet.

### De "forbudte" bevægelser

Da der er meget store forskelle på, hvor og hvordan man er ramt, når man har osteoporose, vil der også være store forskelle på, hvordan man skal træne. Alderen har betydning for træningsrådene, hvor yngre ofte kan tåle mere end ældre. Har man tidligere dyrket golf eller tennis kan man måske godt fortsætte med disse motionsformer i en modificeret form, også efter at man har fået konstateret osteoporose. Men det vil ikke være tilrådeligt at begynde med disse sportsgrene, når man først har fået osteoporose, da man som begynder ikke har den fornødne teknik til at skåne ryggen.

### Smerte, holdningen og forbudte bevægelser

Der er forskning, der har vist, at træning har en positiv effekt på

de smerter, der kan opstå som følge af forandringerne i ryggen. Desuden har træning af rygmusklerne vist sig at kunne mindske krumningen i ryggen og give en bedre balance hos kvinder med sammenfald i ryggen. Ryggens muskler trænes bedst liggende på maven, men det vil også være muligt at træne musklerne på andre måder, hvis der er behov for dette.

Der kommer ekstraordinære belastninger på ryggens hvirvler i forbindelse med løft, og når man bøjer ryggen forover eller vrider ryggen. Der er ikke forskning, der har vist, hvor meget man må løfte. De fleste sætter løftegrænserne til fem kilo, men det er vigtigt at understrege, at risikoen for brud ikke kun afhænger af løftegrænsen men også af, hvordan man løfter og hvorfra og hvor til man løfter en genstand. Her er det vigtigt at undgå de helt lave løft fra gulvet. Men også i forhold til løft er det vigtigt at understrege, at der vil være store individuelle forskelle på, hvor meget man må løfte, og dem, der ikke har fået brud, behøver ikke nødvendigvis at skåne kroppen, for de risikerer, at kroppens knogler og muskler ikke får den rette påvirkning, der har betydning for at bevare styrken.

For alle gælder, at det er vigtigt at holde sig i form, og nu handler det bare om at udnytte sommeren til at få gode motionsvaner.

## God fornøjelse!

### Gode råd

- Træn konditionen med vægtbærende aktiviteter (gang, løb, boldspil, dans).
- Træn styrken i benene og i ryggens muskler.
- Træn balancen hver dag og gerne i mindst 10 minutter.
- Brug korrekt løfteteknik og undgå dårlige arbejdsstillinger.
- Har du sammenfald i ryggen bør du undgå foroverbøjning og vrid i ryggen.

### Kilder

*Ugeskrift for Læger (marts 2016): Fysisk træning hos kvinder reducerer faldet i knoglemineraltætheden af Inge-Lis Kanstrup og Ewa Wulff Helge.*

*Fysioterapeuten (sommeren 2016): Fysisk aktivitet og træning af Gitte Valentin og Sidsel Seir Jørgensen.*