

Træningsøvelser ved rygsammenfald



Inspiration til en varieret træning af kroppens styrke, smidighed og stabilitet.

- Af fysioterapeut Morten Eckerdal Rasmussen, underviser på Sano Middelfart.

På Osteoporoseklinikken på Odense Universitetshospital gennemgik en af mine patienter, Karen, et fire måneders genoptræningsforløb. Karen havde i løbet af få år fået 11 rygsammenfald og var blevet mere og mere bange for at bevæge sig og havde svært ved dagligdagens aktiviteter.

I forbindelse med genoptræningen skulle Karen træne på sygehuset og supplere med hjemmetræning. Jeg rådgav løbende om hjælpemidler, tilpassede træningsøvelserne og kontrollerede, at øvelserne blev udført korrekt. I forbindelse med genoptræningen på sygehuset fik Karen udleveret de øvelser, hun skulle lave hjemme. Efter et forløb på fire måneder blev Karen mere tryk ved fysisk aktivitet og kunne gennemføre et træningsprogram, der styrker benene og

mave-rygmuskulatur og vedligeholder bevægeligheden i ryggen.

De overordnede principper for genoptræningsforløbet blev publiceret i fysioterapeuternes fagblad Fysioterapeuten i maj. I forbindelse med den trykte artikel blev der publiceret en række videoklip på fysio.dk, der illustrerede, hvilke øvelser der blev anvendt i forbindelse med genoptræningsforløbet.

Videoklip på www.osteoporose-f.dk

I denne artikel præsenterer jeg de overordnede principper for de anvendte øvelser og på hjemmesiden www.osteoporose-f.dk kan du se videoklip med 15 andre øvelser.

Det beskrevne træningsprogram er blevet tilpasset Karen, og er ment som inspiration til dem, der har svært ved at variere trænin-

gen. Jeg anbefaler, at man kontakter fysioterapeut eller læge, inden man går i gang med nye og eventuelt mere belastende øvelser, end dem, man plejer at anvende.

Principper for træning

For at kunne fungere i hverdagen og kunne forblive fysisk aktiv er det nødvendigt at have en passende styrke i ryggens og benenes muskler. I forbindelse med Karens genoptræning var det vigtigt, at Karen fik trænet bagoverbøjningen af ryggen, og da hun ikke kunne ligge på maven, valgte vi, at hun trænede ryggens smidighed, når hun stod på alle fire. Der blev i træningen på sygehuset benyttet en stor bold, der kan erstattes af en stol eller lignende, hvis man ikke har en bold.

Muskeltræningen bestod af en række øvelser, der ikke er så belastende, men til gengæld skal gentages mange gange.

Følgende øvelser indgår i træningen:

- Øvelser, der skal træne ryggens bevægelighed/smidighed (bevægelighedstræning).
- Øvelser, der træner evnen til at styre overkroppen og holde den stabil (stabilitetstræning).
- Øvelser, der skal styrke benenes og ryggens muskler (styrketræning).

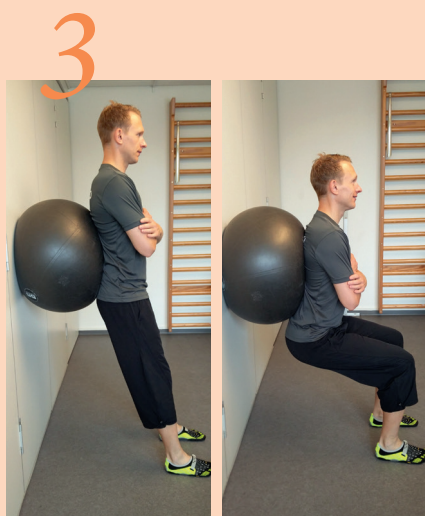
I forbindelse med øvelserne benyttes elastikker og en stor terapibold.



Øvelse 1: Stabilitetstræning
Spænd i mavemusklerne samtidig med du kniber sammen i bækkenbunden (evt. kun knib i bækkenbunden).



Øvelse 2: Stabilitetstræning
Stå på et ben i op til 120 sek. Hold bækkenet helt stabilt og undgå at støtte med modsatte ben på standbenet.



Øvelse 3: Styrketræning
Squat med ryggen hvilende op ad væggen med en stor terapibold mellem ryg og væg. Kom så langt ned som muligt, uden at du ændrer på ryggens stilling.



Øvelse 4: Styrketræning
Bækkenløft.



Øvelse 5: Styrketræning
Knæ-fire-stående diagonalløft. Man kan i starten træne med kun enten arme eller ben.

Find flere øvelser på www.osteoporose-f.dk