

Brug benene og styrk knoglerne



• Af fysioterapeut, idrætslærer
Vibeke Pilmark

At få vægt på knoglerne er med til at bevare styrken i både knogler og muskler. Aktiviteter som gang, dans, løb eller hop er ideelle til at vedligeholde og eventuelt øge styrken i knogler og muskler.

Først i 1960'erne gennemførte forskere et forsøg, hvor de fik raske, unge og veltrænede mænd til at lægge sig i sengen i nogle uger for derefter at måle, hvilken betydning det fik for deres krop. Selvom disse unge mænd var meget veltrænede, mistede de hurtigt den kondition, muskelstyrke og knoglemasse, de havde umiddelbart inden forsøget. Den hurtige nedbrydningsproces viser, at der allerede efter få dages sengeleje er sket store forandringer i kroppen.

Nyere undersøgelser på sygehuse viser også, at patienter, der på grund af operation er tvunget til at ligge i sengene, hurtigt mister muskelkraft, og at især de ældre har svært ved at genvinde kræfterne igen efter udskrivelsen. Det er en af grundene til, at man i dag sørger for, at patienter så vidt muligt er oppegående også efter større operationer.

At komme op at stå og gå er vigtigt for både patienter på sygehuse og alle andre. Den belastning som kroppen og bevægelser påvirker kroppens muskler, led og knogler med, er med til at vedligeholde styrken.

Vægtbærende aktiviteter

Alle anbefalinger tilråder mennesker med osteoporose at være så aktive som muligt og gerne med vægtbærende aktiviteter, det vil sige gang, eventuelt jogging og løb.

Med vægtbærende aktiviteter menes al fysisk udfoldelse, hvor man bærer sin egen kropsvægt på fødderne. Det kan være alt fra hyppige korte gåture, længere gåture, gang på trapper, jogging, løb, sjippe, hoppe. Det er ikke alle, der kan tåle at løbe, hoppe eller sjippe, men de fleste kan komme op at stå og gå kortere eller længere strækninger.

Hold dig i gang

Desværre sænker mange aktivitetsniveauet, når de bliver ældre, og kroniske lidelser som gigt og osteoporose gør det sværere at fastholde tidligere aktiviteter. Men stillesiddende livsstil øger risikoen for fald, svækker knoglerne, og øger risikoen for livsstilssygdomme.

Der er derfor ingen vej uden om, det er vigtigt at komme i gang med aktiviteter, der styrker kroppen. Undgå for lange perioder, hvor du sidder stille og afbryd den stillesiddende aktivitet med nogle mere anstrengende aktiviteter. Det kan for eksempel være gåture, rengøring, havearbejde og lignende.

Sørg for at indføre træning i din hverdag, og vælg aktiviteter, du holder af og er sikker på, du kan fastholde også næste år og de kommende år. Find ud af, om du



Pjecen "Øvelser og Vejledning" udleveres ved indmeldelse i foreningen. Pjecen giver generelle informationer om osteoporose, et lille øvelsesprogram og introduktion til hensigtsmæssige bevægemønstre.

Konsulter læge eller fysioterapeut, hvis du er i tvivl om, hvor meget der skal til og

hvor meget du kan tåle. Her kan du få individuel rådgivning, der tager udgangspunkt i dine behov.

I Osteoporoseforeningens web-shop www.osteoporose-f.dk/web-shop kan du se foreningens øvrige informationsmateriale.

kan træne sammen med nogle veninder eller venner, det gør det lettere for dig at holde fast.

Er du over 65 år, skal du som minimum træne 2-2,5 time om ugen. Træningen må gerne bestå af gang og muskelstyrketræning, der kan forebygge fald. Har du tidligere været meget aktiv, så prøv at se, om du ikke kan fastholde det, også selvom du er blevet ældre og har fået skavanker.

Det behøver ikke nødvendigvis være gymnastik eller fitness, du skal dyrke, men du kan også vedligeholde styrken ved at danse, gå på trapper, dyrke Tai Chi eller yoga mv. Også en aktiv husholdning, havearbejde mm. er med til at holde kroppen i gang.

Forebyg fald

Almindelig svækkelse, inaktivitet og et stillesiddende liv øger risikoen for at falde. Mennesker med osteoporose skal af indlysende

grunde være opmærksomme på at forebygge fald ved at træne muskler og balance.

Der findes et utal af måder at vedligeholde og træne balancen og muskelstyrken på. Osteoporoseforeningen har blandt andet udgivet pjecen "Øvelser og Vejledning", der giver generelle informationer om osteoporose herunder træning.