



• Af idrætslærer og faglig redaktør Vibeke Pilmark, Danske Fysioterapeuter

Hvor meget må jeg løfte?

Både byrdens vægt og placering, løftestilling, din egen styrke og om du har sammenfald i ryggen eller ej har betydning for, hvor meget du kan løfte.

Der findes i dag ingen forskningsbaseret viden om, hvor meget man risikofrit kan løfte, når man har fået konstateret knogleskørhed. I Danmark har det været praksis at sætte en begrænsning på maksimalt 5 kg til mennesker, der har haft sammenfald i ryggen. Har man osteoporose men uden sammenfald, er rådet ofte at undgå de tunge løft. Der er af gode grunde ingen mulighed for at teste, hvor meget ryggen kan tåle, og der er heller ingen sikre metoder hverken med røntgen, skanning eller andre billeddiagnostiske metoder, der kan vise, hvor meget den enkelte person kan tåle at løfte. Det er vigtigt, at du snakker med din læge om løftegrænser, hvis du er i tvivl, men forvent dog ikke, at du kan få et helt præcist svar. Det letteste for

lægen ville være blot at fraråde alle løft, men det kan jo ikke nytte. Livet skal jo fortsat leves og hverdagen hænge sammen.

Tænk over, hvordan din dag ser ud, og hvad du lægger vægt på fortsat at kunne. Vil du f.eks. gerne passe din have, så tænk igennem, hvordan det gøres uden tunge løft. Læg dig på knæ på en skumgummimåtte i stedet for at stå foroverbøjet. Lad din rejsefælle hjælpe med kufferten, og forklar børnebørnene hvad mormor kan, og hvad hun ikke kan. Ved at tænke sig lidt om, kan mange ting fortsat lade sig gøre. Prioritér, hvad der er vigtigt for dig og få hjælp til de løft, som ikke kan undgås. Er du usikker på, præcis hvordan du skal løfte korrekt, kan en fysioterapeut eller ergoterapeut

instruere dig i en rygsånsom teknik og vise dig alternativer, hvis du ikke kan tåle at løfte. Ofte kan du bruge hjælpemidler, som kan aflaste dig.

Et løft er ikke bare et løft

Det er ikke udelukkende byrdens vægt, der afgør, hvor belastende løftet er. De fleste har fx prøvet, hvor hårdt det er for ryggen at løfte en kasse ud af en bagsmæk på en bil med høj kant, eller at løfte en kasse fra gulvet og op på et bord eller løfte et sovende barn ud af en barnestol fra en bil. Løft med en meget bøjet ryg og byrden langt fra kroppen, løft fra gulv eller løft med ryggen i en meget vredet stilling og med "slatten dødvægt" (barnet) er altid meget belastende, også selv om byrden i sig selv måske ikke vejer så meget.

Fortsættes på næste side

Der er seks ting, du skal være opmærksom på, når du løfter:

- 1 Ryggens stilling
- 2 Byrdens placering i forhold til kroppen
- 3 Løft fra gulv
- 4 Byrdens form og vægt
- 5 Udtrætning
- 6 Styrke i arme, ben, mave og ryg



▲ Foto: Claus Sjödin

Et "rygskånsomt" løft

Byrden tæt til kroppen og ret ryg

Hvad enten du har osteoporose med eller uden sammenfald, er det en god ide, at du lærer at anvende den mest rygskånsomme løfteteknik, der findes. Hovedprincippet i en rygskånsom løfteteknik er at holde byrden tæt til kroppen, holde ryggen ret og bruge begge hænder til løftet. Du må ikke vride i ryggen, og hvis du skal placere byrden et andet sted, skal du dreje rundt ved at flytte fødderne. Den lige ryg får du ved at bøje i hofte og knæ og komme helt tæt til byrden. Det vil således være benene, der gør det store arbejde og ryg- og mavemuskler skal være spændte, så ryggen holdes så stabil som muligt.

Men hvad hvis du ikke kan komme tæt på byrden? Har du haft

tidligere sammenfald i ryggen, skal du overholde disse principper, og hvis du ikke kan, skal du undlade at løfte og prøve andre måder at få flyttet den givne genstand på. Særlig det første ½ år efter et sammenfald skal man være forsigtig, så bruddet får tid til at hele. Har du osteoporose uden brud i ryggen, eller har du osteopeni, kan du som oftest tåle større belastninger. Men husk alligevel at overholde rygskåneprincipperne, der er med til at give et sikkert løft og kan forebygge andre problemer med ryggen.

Løft fra og til gulv

Lave løft, det vil sige løft fra gulvet og op, er tungere end et løft fra fx bord til bord. Sørg derfor altid for, at stille indkøbsposer og kasser oppe på et bord eller en stol, så når du skal flytte dem

igen, starter løftet i hoftehøjde. På den måde bliver løftet lettere for dig. Har du tidligere haft sammenfald i ryggen, skal du undgå de lave løft. Andre med osteoporose uden sammenfald vil med en god løfteteknik og ved ikke for tunge byrder kunne løfte en byrde fra gulvet og op.

Byrdens form og vægt

Et sovende barn på 8 kg føles altid tungere at løfte end en kasse på det samme antal kilo. Er barnet vågent og hjælper til ved at spænde kroppen, er det langt lettere at løfte. Med andre ord, det er ikke kun byrdens vægt, men også dens "stivhedsgrad" og facon, der er afgørende for, hvor stor en belastning, vi får i ryggen, når vi løfter det. Det sovende barn skal holdes tæt til kroppen, og ryggen skal holdes ret og i sta-

Overordnede anbefalinger for løft

Osteopeni

Ingen restriktioner ud over de generelle anbefalinger for løft.

Osteoporose uden brud og med normal knogletæthed i ryg

Ingen restriktioner ud over de generelle anbefalinger for løft. Håndhævelse af rygsåneprincipperne.

Osteoporose med brud – ingen sammenfald

Undgå meget tunge løft. Tag bestik af løftet, og vurder det enkelte løft. Håndhævelse af rygsåneprincipper.

Osteoporose med sammenfald i ryg

Maksimalt 5 kg og håndhævelse af rygsåneprincipperne.

bil stilling med spændte ryg- og mavemuskler, når vi løfter det. Byrdens vægt har udover selve løfteteknikken en stor betydning for, hvor meget ryggen belastes under et løft. I Danmark anbefales ved sammenfald en maksimal grænse på 5 kg. Desværre ved man ikke, om 5 kg er den rette grænse for alle. Men anbefalingen skal betragtes som en rettesnor. Har du derimod knogleskørhed andre steder end i ryggen, vil der ikke være behov for den samme maksimale grænse. Alligevel tilrådes det at undgå alt for tunge løft.

Udtrætning

Mange gentagne løft er med til at udtrætte musklerne i arme, ben og krop. Hvad enten udtrætningen kommer efter mange gentagne løft, eller efter du har gået i lang tid og benene er trætte, har

det indflydelse på din løfteteknik. Når du er træt, skal du være ekstra forsigtig, når du løfter – også selvom byrden er let.

Muskelstyrke

En stærk muskulatur er forudsætningen for, at du kan løfte korrekt og bruge benene og dermed lårenes muskler til at løfte med. Også stærke ryg- og mavemuskler har betydning for, at du kan holde ryggen stabil i forbindelse med løftet.

Vigtigt at vurdere løftet

Når du skal vurdere, om du sikkert kan løfte en given byrde, skal du således både tage bestik af, hvor stærk du er, din løftestilling, om løftet er lavt, om det er til at få et godt tag på byrden (stivhedsgrad, håndtag mm.) og hvor tung byrden er. Tænk opgaverne godt igennem og giv dig god tid.

Kære Vibeke.
Tak for, at jeg må skrive til dig om, hvilken bordhøjde jeg skal vælge.

Min højde er sikkert omkring 157 cm nu, når jeg står op og bøjer min arm vinkelret på kroppen, er der ca. 95 cm til gulvet.

Mit nuværende køkkenbord er 85 cm højt, og måske er det den rigtige højde. Jeg har svært ved at stå op for længe, men tror egentlig ikke, det er bordhøjdens skyld. Måske burde jeg stå mere oprejst. Det er det, jeg er i tvivl om.

Standard i min nye lejlighed er 90 cm, men jeg har indtil videre fået det rettet til 88 1/2 cm, men kan stadig få indflydelse på det.

På forhånd tak for din ulejlighed.

Mvh, LH

Kære LH

Det er et yderst relevant spørgsmål, du stiller. På den ene side ville jeg ikke råde dig til at få et køkkenbord, der er så højt, at du kommer til at løfte skuldrene, når du står ved det. På den anden side er det vigtigt, at du ikke bukkes dig for meget, når du er i køkkenet. En bøjet ryg er ikke godt – og er risikabel, hvis du har haft sammenfald i ryggen. Normalt råder man til, at køkkenbordet er 10 cm under albuehøjde, når du står opret ved bordet. Du skal bøje underarmen og måle fra albuen og ned til gulvet.

Hvis du primært står og smører mad, snitter m.v. kan du godt have et bord, der er en anelse højere. Hvis du rører meget, ælter dej og andet, hvor du har brug for at lægge kræfter i, så må bordet gerne være lidt lavere.

Jeg håber, det kan hjælpe dig – hvis du stadig er i tvivl, så skriv gerne tilbage til mig.

Med venlig hilsen
Vibeke Pilmark