

Fodbold er god *knoglemotion*

Fodbold Fitness kombinerer udholdenheds-, konditions- og styrketræning, samtidig med, at spillerne har det sjovt og styrker knoglerne.

Det er som bekendt sundt at bevæge sig. Det styrker kondition, udholdenhed, balanceevne og muskelstyrke. Og for nogle sportsgrenes vedkommende også knoglemassen. Det gælder ikke mindst fodbold, som ifølge et utal af undersøgelser har endnu mere positiv effekt på knoglemassen end fx løbetræning og dermed er den perfekte sportsgren til forebyggelse af knogleskørhed, også hvis man har osteopeni (et forstadium til knogleskørhed).

”Undersøgelser viser entydigt, at fodbold er en effektiv, intens og

meget bredspektret træningsform, fordi den på grund af de mange intense aktioner på samme tid fungerer som styrke-, interval- og udholdenhedstræning, fortæller professor og forskningsleder Peter Krstrup fra Syddansk Universitet. Peter Krstrup har igennem flere år forsket i de fysiologiske fordele ved fodbold og har udgivet 120 videnskabelige artikler om emnet.

De *intense aktioner*, som Peter Krstrup omtaler, dækker over fx hurtige løb, opbremsninger, accelerationer, driblinger, skud og af-



▲ Fodbold Fitness træningen starter med grundig opvarmning med blandt andet løbe-, balance- og styrkeøvelser med bold
Foto: Mia Kjærgaard

► Professor og forskningsleder Peter Krstrup har udgivet 120 videnskabelige artikler om de fysiologiske fordele ved fodbold.
Foto: Hanne Kokkegaard



leveringer, som der er flere hundrede af i løbet af en træning.

Nyt fodboldformat

På baggrund af den positive effekt af fodbold, har Peter Krstrup i samarbejde med Dansk Boldspil-Union udviklet en helt ny type fodbold: Fodbold Fitness.

Fodbold Fitness er en modificeret udgave af traditionel fodbold. Man spiller efter opvarmning sammen på hold med 2-5 personer, så hver enkelt spiller ofte har bolden og er meget med i spillet. De små baner har den fordel, at spillet kan tilpasses spillernes bevægelighed og balance. Desuden er der til Fodbold Fitness knyttet en række regler, der sikrer, at risikoen for fx fald er minimal.

Stor effekt med begrænset indsats

”Vores forskning viser, at man bare ved at træne fodbold i 2 x 1 time ugentlig kan opnå markant positiv effekt på knoglemasse og knogletæthed efter bare 3-6 måneder. Det gælder også for gruppen af ældre. Vi har fx gennemført et studie, der påviser en stigning af knoglemineraltæthed i skinnebenet på mere end 2 % efter bare 14 ugers fodboldtræning for 40-årige kvinder. To andre studier påviser en stigning i knoglemineralindholdet i lårbenshals, hofte og de nederste ryghvirvler på 2-4% efter 9-12 måneders fodboldtræning for 65-årige mænd”, forklarer Peter Krstrup.

Stærke knogler hele livet

Syddansk Universitet har iværksat 3 studier anført af ph.d. studerende Marie Hagman og Peter Krstrup, der yderligere skal klar-

lægge fodboldspillets effekt på de ældre målgrupper. Det ene omhandler 70-årige mænd, der har spillet fodbold hele livet. Mændenes knogletæthed er sammenlignet med både knogletætheden på 70-årige utrænede mænd og på 25-årige utrænede mænd. Resultaterne udkommer inden sommerferien og ser meget lovende ud for de 70-årige fodboldspillere! Herudover har Syddansk Universitet tilsvarende sammenlignende studier med 60-75-årige kvinder, der har spillet fodbold eller håndbold hele livet. Og endelig et 1-års træningsstudie for kvinder over 60 år, der spiller Fodbold Fitness 2 gange ugentligt.

” Der er rigtig god gevinst at hente, selvom man først begynder at træne senere i livet

Alder ingen hindring

”Der er ikke tvivl om, at det er bedst at forebygge knogleskørhed ved at styrke knoglerne maksimalt i en tidlig alder. Men de mange studier på området viser heldigvis også, at der er rigtig god gevinst at hente, selvom man først begynder at træne senere i livet. Og her er Fodbold Fitness en af de sportsgrene, som er allermost effektive”, siger Peter Kru-

strup og supplerer, at der er studier i gang, der forhåbentlig vil vise tilsvarende positive effekter ved sportsgrene som fx håndbold og basketball, der hvad angår bevægelsesmønstre ligger tæt op ad fodbold.

Endnu kun anbefalet til forebyggelse

Har man knogleskørhed, skal man undgå vrid af ryggen, og det er nødvendigt med en individuel vurdering af, hvor meget belastning, den enkelte kan tåle. Det skal et boldspil tage hensyn til, og effekten af Fodbold Fitness er endnu ikke undersøgt på mennesker med knogleskørhed. Peter Krstrup anbefaler derfor først og fremmest Fodbold Fitness og andre former for fodbold til forebyggelse af knogleskørhed, selvom Fodbold Fitness kan tilpasses målgruppen, så man fx ikke har modstandere og dermed vil kunne undgå at vride kroppen, når man vender sig efter en bold, der kommer bagfra.

Der er imidlertid behov for yderligere studier, så det kan blive afklaret, hvornår man skal anbefale fodbold, hvornår man skal anbefale Fodbold Fitness, og hvornår man evt. kan anbefale en variant af Fodbold Fitness til mænd og kvinder med forskellige grader af osteopeni og knogleskørhed.

Hvis du har fået mod på at gå til Fodbold Fitness, kan du kontakte Dansk Boldspil-Union og høre, om der er et sted i dit lokalområde, der allerede tilbyder Fodbold Fitness. I modsat fald kan Dansk Boldspil-Union hjælpe med at starte et lokalt hold op.

Osteoporoseforeningens lægetelefon

Telefonen er åben for foreningens medlemmer hver torsdag kl. 16.00-18.00. Ved telefonen sidder overlæge Henrik M. Jensen, overlæge Torben Harsløf, læge Tanja Sikjær og læge Jakob Præst Holm.

