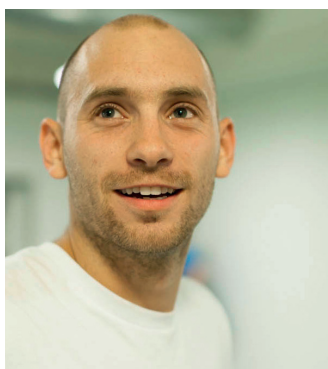


Opgør med myte *om knogleskørhed*



◀ Magnus Bendtsen (t.v.) og Simon Esrup (t.h.) vil gerne gøre op med myten om, at knogleskørhed kun vedrører ældre kvinder. "Skal man forebygge, skal der sættes ind langt tidligere", fortæller de. Foto: Privat.

Knogleskørhed kan forebygges gennem målrettet træning, og det er ikke kun en sygdom, som ældre kvinder bør informeres om.

Hvis man sætter ind i tide, vil man kunne styrke knoglerne i en sådan grad, at knogleskørhed i alt for tidlig alder kan undgås. Det mener stifterne af "Knoglestærk" Magnus Bendtsen og Simon Esrup. Knoglestærk er et træningskoncept, der specialiserer sig i forebyggelse af knogleskørhed gennem workshops, holdtræning og instruktionsvideoer med målrettet knoglestyrkende træning, der er tilgængelige på Knoglestærks hjemmeside. Inspirationen til at starte Knoglestærk fik kandidaterne i Idræt, Magnus Bendtsen og Simon Esrup under deres studie på Institut for Idræt og Ernæring på Københavns Universitet. Her var Magnus og Simon en del af forskningsprojektet "Hårdt og Kort" ledet af lektor Eva Wulff Helge, hvor man undersøgte, hvordan man med træning kan forebygge knogleskørhed hos kvinder omkring overgangsalderen. Resultaterne viste, at træ-

ningen havde en positiv effekt på knoglestyrken hos forsøgsdeltagerne.

Forebyg tidligt

"Når vi er ude med Knoglestærk, oplever vi ofte, at der kun er fokus på kvinder, der allerede har fået konstateret knogleskørhed. Og det er ærgerligt, fordi vi ved, hvor lidt det kræver at forebygge knogleskørhed, hvis man sætter ind i tide," forklarer Magnus og peger på, at de netop gerne vil gøre op med myten om, at knogleskørhed kun er noget, som ældre kvinder bør bekymre sig om. Simon bakker ham op.

"Opfattelsen blandt mange er, at knogleskørhed er en sygdom man først skal bekymre sig om som ældre – og særligt, hvis man er kvinde over 60 år – men skal man forebygge, skal der sættes ind langt tidligere. Træningskonceptet er ikke raketvidenskab,

men det virker, og vi ønsker at sprede budskabet og drømmer om en fremtid, hvor vi kan være med til at mindske antallet af mennesker, der får knogleskørhed."

Tre fokusområder

Knoglestærks træningsprogrammer har tre fokusområder: At styrke knoglerne, at styrke musklerne og at forbedre balanceevnen. Knoglerne styrkes gennem specifikke hoppe- og styrkeøvelser, som sætter gang i knoglernes celleaktivitet. På www.knoglestærk.dk findes både træning målrettet dem, som vil forebygge knogleskørhed, og dem, som allerede har fået stillet diagnosen. Magnus og Simon slår dog afslutningsvis fast, at alle, der ønsker at styrke deres krop, kan have gavn af Knoglestærks særligt tilrettede træningsprogrammer.

Simon Esrup og Magnus Bendtsen deltog som studerende i forskningsprojektet "Hårdt og Kort", og gennem konceptet "Knoglestærk" har de nu med stor kompetence formået at få forskningsresultaterne ud at virke i praksis

Forskningsleder Eva Wulff Helge, Institut for Idræt og Ernæring, Københavns Universitet.



Fem hurtige træningsfakta

- Vægtbærende fysisk aktivitet (som fx løb, boldspil, ketcherspil) styrker knoglerne gennem stød fra underlaget.
- Styrketræning er en god og sikker måde at styrke knoglerne på, hvis man allerede har knogleskørhed.
- Knogletræning virker bedst i korte, men intensive træningspas. Det anbefales at træne 2-3 gange ugentligt á 20 minutter.
- Knogletræning er primært henvendt til forebyggelse, men har man allerede knogleskørhed, kan man mindske forværring af sygdommen ved at træne.
- Tager man trapperne i stedet for elevatoren, er man med til at styrke knoglerne og forebygge knogleskørhed. Lidt træning er bedre end ingen træning.

Ønsker du at vide mere om Knoglestærk eller at gøre brug af videotræningskoncepten, kan du søge oplysninger på www.knoglestærk.dk eller på Knoglestærks Facebook-side.