

# Brug kroppen

## – *det er farligt at lade være*

Det er vigtigt ikke at lade sig skræmme til at holde inde med al aktivitet, når man har fået diagnosen osteoporose. De fleste kan nemlig med tilpasninger fortsætte med de vanlige aktiviteter. Nogle skal undgå visse bevægelser – og alle har godt af at komme ud at gå

Lad ikke diagnosen osteoporose skræmme dig fra at leve et aktivt liv. Fokuser på mulighederne fremfor begrænsninger og du vil se, at der stadig er meget, du kan gøre for at holde dig fysisk i form og dermed styrke din krop til at modstå hverdagens belastninger. Det budskab har jeg igennem snart mange år hørt fra mennesker med svær osteoporose, der har fundet deres egen måde at holde sig aktive på. Osteoporose er en sygdom, der rammer knoglerne og er dermed "usynlig" for omgivelserne. Selv om der er mål for, hvor hårdt ramt man er, kan den viden ikke altid bruges til at udstikke nogle faste regler for, hvor meget og hvor hårdt man må belaste knoglerne, uden det bliver skadeligt. Heldigvis er den medicinske behandling i de senere år forbedret og mange, der tidligere ville ende med alvorlige sammenfald i knoglerne, får bremset udviklingen og endog styrket knoglerne med behandlingen.

Er du lige blevet diagnosticeret, er det naturligt at søge så meget viden om sygdommen som muligt for at finde ud af, om der er noget, du skal undgå, og om du selv kan være med til at styrke knoglerne. I denne artikel vil jeg kort komme ind på, hvorfor det er vigtigt at holde sig så fysisk aktiv som muligt og hvilke bevægelser,

der hos nogen er for belastende især for ryggen.

### Fysisk aktivitet

Det at bære sin egen vægt, når man står, styrker knoglerne i ben og ryg. I en aktiv siddende stilling styrkes ryggens knogler, og det at løfte og bære styrker armens rørknogler. Rask gang med aktiv brug af armene enten ved at bruge stave eller ved at svinge dem aktivt er både godt for kroppens knogler og for kredsløbet i det hele taget.

De fleste tåler at gå, og gang er uden sammenligning den mest skånsomme måde at træne på, når man kommer op i alderen, eller når man har problemer med led og knogler.

Med skrøbelige knogler er det vigtigt ikke at falde. Balancetræning og styrkelse af især benenes muskler ER vigtig i forebyggelsen af fald.

Stærke muskler skåner led og knogler og gør det lettere at kompensere for den manglende styrke i knoglerne.

### Del træningen op i korte intervaller

Rådet om at være fysisk aktiv i mindst 30 minutter hver dag, gælder også, når man har en kronisk lidelse. Problemet er bare,

at der er dage, hvor det næsten er uoverkommeligt at komme i gang. Er det tilfældet, kan du med fordel dele træningen op, så du for eksempel går 3 gange 10 minutter i stedet for en halv time ad gangen.

At dele træningen, rengøringen eller gåturen i intervaller betyder, at led og muskler ikke bliver trætte, og det er lettere at skåne den del af kroppen, der smerter. Med kun 10 minutter kan du sætte tempoet op og få maksimalt ud af den korte træningsperiode, vel vidende at du lige om lidt kan hvile kroppen igen.

Hvis du træner for at holde kroppen smidig eller for at styrke musklerne, kan du vælge på samme måde at træne lidt, hvile eller lave noget andet, og så gå i gang igen med træningen.

### Passe-på – men hvad så?

At man skal passe på med nogle bevægelser, betyder ikke, at der ikke findes måder at aflaste ryggen på, så den givne bevægelse alligevel bliver acceptabel. Er du i tvivl og nervøs for at træne igen, er det en god ide at konsultere en fysioterapeut, der kan hjælpe dig med at tilpasse træningen.

Har du problemer med dine hverdagsbevægelser og for eksempel ondt i ryggen ved køkkenarbejde,



- Af fysioterapeut, idrætslærer  
Vibeke Pilmark

## Passe-på-øvelser

Der er øvelser og bevægelser, der er særligt belastende for kroppen, især hvis der er sammenfald i ryggen. Disse bevægelser giver også gener for mennesker med rygproblemer af andre årsager end osteoporose. Følgende bevægelser og stillinger belaster ryggen meget og skal i det omfang, det er muligt, undgås, hvis man lider af sammenfald i ryggen:

- Stå foroverbøjet med ryggen i længere tid (bukke sig over sofabord, snøre sko, bøje sig ind over et for lavt køkkenbord etc.)
- Bøje forover i ryggen og vride den samtidig. Det kan man komme til, når man for eksempel støvsuger under et bord.
- Løfte og bære med en foroverbøjet eller vredet ryg
- Bære for tunge byrder

## Følgende øvelser kan være for belastende:

- Mavemuskeløvelser, hvor ryggen krummes
- Ukontrollerede bevægelser, hvor ryggen krummes (fejtesving)
- Kraftige vrid i ryggen med samtidig foroverbøjning.

i haven eller på arbejdspladsen kan du med fordel få hjælp til at håndtere udfordringerne hos en ergoterapeut. Der findes en lang række hjælpemidler, du kan bruge for at gøre din hverdag lettere.

## Løfte og bære

Det kan være, at din læge har skønnet, at du ikke må bære tungere byrder end for eksempel 5 kg. Hvor belastende løftet er, afhænger dog ikke kun af byrdens vægt, men også hvordan du løfter og bærer byrden. Holder du byrden tæt til kroppen og undgår at løfte den fra gulv og op, er belastningen mindre, end hvis du løfter med foroverbøjet ryg og helt nede fra gulvet af. Under løft må ryggen ikke vrides og en drejning skal foregå ved, at du flytter fødderne.

Børn er ofte vanskeligere at bære end en fast byrde, der ikke bevæger sig. Selv om der måske er udstukket restriktioner for løft, er det vigtigt, at du følger din sunde fornuft og de signaler, kroppen giver.

## Det farligste er intet at gøre

Det vigtigste budskab i denne artikel er, at det er farligere at lade være med at være fysisk aktiv end at være det. Brug din krop og find ud af, hvor langt du kan gå uden at få gener. Er du i tvivl, så kan du få hjælp hos en fysioterapeut, der kan opbygge et program, hvor du langsomt øger belastningen på kroppen.

## Osteoporoseforeningens Patient-til-patient telefon

Hver tirsdag formiddag tilbyder to af foreningens mangeårige medlemmer at give deres viden om sygdommen videre til medlemmer, der har knogleskørhed, og som gerne vil tale med ligestillede om sygdommen. Telefonen er åben hver tirsdag kl. 10.00-11.30.

