

Ubegrundet frygt for træning og bevægelse

• Af Vibeke Pilmark, faglig redaktør,
Danske Fysioterapeuter

Smerter og angsten for at skade knoglerne må ikke afholde mennesker med knogleskørhed fra at bevæge sig, træne eller dyrke idræt. For træning øger ikke risiko for flere knoglebrud, men kan tværtimod være med til at forebygge fald og mindske smerter.

Den engelske læge og ekspert i osteoporose Emma Clark holdt oplæg på fysioterapeuternes kongres i foråret. ”Der er intet, der tyder på, at det er farligt for knoglerne at træne”, var hendes vigtigste budskab. Foto: Heidi Lundsgaard.

Der er intet, der tyder på, at det er risikabelt at dyrke motion eller være fysisk aktiv, når man har knogleskørhed. Tværtimod er angsten for at bevæge sig langt mere risikabel end idræt og motion. Det var budskabet i Emma Clarcks oplæg til fysioterapeuternes fagkongres i foråret i år.

Emma Clark er læge og lektor på University of Bristol og har gennemført flere studier omkring behandling og betydningen af fysisk aktivitet for mænd og kvinder med knogleskørhed. Hun er med i en arbejdsgruppe, der skal udvikle nye engelske retningslinjer for opsporing, udredning og behandling af knogleskørhed. Anbefalingerne forventes at blive publiceret i løbet af efteråret.

I dette interview til medlemsbladet "Knogleskør" videregiver Emma Clarck resultaterne af sin egen og andres forskning på området og sine erfaringer med at rådgive mennesker, der har fået konstateret osteoporose.

Få skader

"Det er fuldt forståeligt, at man bliver nervøs for at bevæge sig, når man får diagnosen knogleskørhed, og at man bliver i tvivl om, hvorvidt man kan fortsætte med at dyrke idræt, passe have eller andre aktiviteter, der belastar kroppen. Men de fleste kan fortsætte aktiviteterne som tidligere" fortæller Emma Clarck.

En gruppe forskere har gennemgået en lang række videnskabelige undersøgelser af effekten af træning, motion og et fysisk aktivt liv for knoglernes styrke. Målet med gennemgangen var at finde ud af, om der i disse undersøgelser er registreret skader,

der tyder på, at træningen har skadet de skrøbelige knogler hos mennesker med knogleskørhed.

"Det viste sig, at de fleste negative følger af træning, er nogle, som alle andre også får, eller som



” Man skal helst ud at gå hver dag

ikke kan tilskrives knogleskørhed. Det er f.eks. træningsømheden, ledsmerter og hovedpine. Der er i mindre studier rapporteret skader for eksempel i forbindelse med fald fra hest, da en uøvet skulle lære at ride. Men styrt fra en hest vil ofte føre til brud også hos dem, der ikke har knogleskørhed", siger Emma Clark.

Men selv i undersøgelser med mange deltagere var der meget få personer, der havde fået skader på knoglerne på grund af træningen.

Emma Clarck medgiver, at idrætsgrene og øvelser, der indebærer overdreven foroverbøjning som yoga, roning og golf, kan føre til

øgede rygsmerter, men forskningen på området er begrænset, og der er ikke indberettet mange skader. Det er Emma Clarcks erfaring, at de fleste trygt kan dyrke yoga og pilates, der er tilpasset deres problem, og at man med fordel i samarbejde med en fysioterapeut kan finde frem til, hvordan træningen bedst kan tilrettelægges.

Det er især dem med sammenfald i ryggen, hvor der ofte er mange smerter, der er bange for at træning overbelaster ryggen, og det er også denne gruppe af patienter, der ifølge Emma

Clarck er mest bange for at bevæge sig. Men også for denne gruppe gælder, at bevægelse skal der til.

Emma Clarck har sammen med speciallæger på hospitalet i Bristol formuleret en række anbefalinger til patienter med sammenfald i ryggen. Et af rådene er i så høj grad som muligt at få bevæget ryggen med blide øvelser. Øvelserne skal sikre, at ryggen kan bøjes både forover og bagover og drejes.

"Øvelserne har hos de fleste en smertedæmpende effekt, og vores patienter opfordres til at fortsætte med dem også efter den

Læs mere

I "Knogleskør" nr. 3 fra i år fortæller fysioterapeut Dorthe With mere om træning og betydningen af at føre et aktivt liv.

første akutte periode. For det er meget vigtigt, at man bevarer så meget af sin bevægelighed i ryggen som muligt. Også efter sammenfald”, fastslår Emma Clarck.

Når det handler om løft og arbejdsstillinger mener Emma Clarck ikke, der skal være stor forskel på de råd og anbefalinger man giver en person med ondt i ryggen og en person med knogleskørhed og sammenfald i ryggen.

Det handler om at løfte og bevæge sig rigtigt, holde byrden tæt til kroppen og bruge hjælpemidler, hvis det er muligt. Og hvis man er i tvivl om, hvordan man gør, så skal man få råd og vejledning hos en fysioterapeut eller ergoterapeut, anbefaler Emma Clarck.

De svageste får den største gevinst af træningen

Det er de svageste og mest utrænede, der får den største gevinst ved at træne.

”Især de svageste ældre har brug for at træne. Træningen skal gerne forbedre balancen, styrke i benene og give en bedre holdning. Man skal helst ud at gå hver dag. På den måde får man frisk luft og bliver udsat for sollys, og det er vigtigt både for humøret og for knoglerne. Forebyggelse af fald er uhyre vigtig, og derfor kan der være behov for hjælpemidler eller genoptræning, inden man kaster sig ud i lange gåture”, siger Emma Clarck.

Hvordan skal der trænes?

Selvom der endnu ikke er forsket meget i effekten af træning til mennesker med knogleskørhed, er der i dag enighed om, at træning og fysisk aktivitet er vigtig både i forebyggelsen af knogleskørhed, og når man har fået sygdommen. Den forskning, der foreligger i dag, tyder på, at der er størst effekt af styrketræning. De svageste ældre har ofte brug for vejledning hos en fysioterapeut eller træne på specielle hold. Der skal trænes minimum

to gange om ugen og belastningen skal tilpasses både alder, træningstilstand og hvor hårdt man er ramt. Også balancen skal trænes og gerne hver dag.

Nogle idrætsgrene stiller store tekniske krav, og det kan være svært for en nybegynder at tage specielle hensyn til en smertefuld ryg for eksempel i golf eller tennis.

”Hvis man har spillet golf i mange år, er det lettere at tilpasse teknikken, så det ikke går ud over ryggen. Nybegynderen med smerter i ryggen, gør klogt i at vælge en idrætsgren, der er mere skånsom for ryggen og ikke stiller så store tekniske krav”, fortæller Emma Clark.

Men det er ikke kun idræt og træning, der kan vedligeholde styrken i knogler og muskler. Ifølge Emma Clarck er en aktiv hverdag med mange gåture, havearbejde, rengøring eller andre aktiviteter mindst lige så vigtig og kan gøre det ud for træning især i de ældre årgange.



” Det er vigtigt at bevare bevægeligheden i ryggen

Emma Clarck, læge og ekspert i osteoporose.
Foto: Heidi Lundsgaard.