



Forskning

Helkrops- vibrations- træning

- *Er der en effekt?*

/af Ditte Beck Jepsen, Ph.D. studerende,
Forskningsenheden for Geriatri, Odense
Universitetshospital Jesper Ryg,
overlæge, Ph.D., Geriatrisk afdeling,
Odense Universitetshospital

Hvad er helkropsvibrations træning?

Helkropsvibrations træning er en motionsform, hvor man står på en plade, som flytter sig ganske få millimeter i flere retninger mange gange i sekundet. Der findes forskellige typer maskiner, og de inddeles ofte i, hvor meget acceleration de frembringer samt, om pladen vibrerer som en vippe om en akse eller, om hele pladen flytter sig samtidig op og ned.

Hvad ved vi allerede

Tidligere videnskabelige undersøgelser har vist, at man ved helkropsvibrations træning både kan aktivere musklerne i underkroppen samt stimulere balancen. Derudover tyder forsøg med dyr på, at vibrationer kan

medføre en øget knogleopbygning.

Hvad er nyt

Der er ikke tidligere lavet en samlet opgørelse af effekten på knoglebrud, fald- og knogleparametre hos mennesker, som har deltaget i forsøg, hvor de har lavet vibrationstræning. Derfor har vi i et ph.d studie fra Geriatrisk afdeling i Odense fornyligt lavet en systematisk gennemgang af litteraturen og tidligere studier fra hele verden og samlet resultaterne på området. I vores undersøgelse har vi set på effekten af helkropsvibrations træning i lodtrækningsforsøg med mænd og kvinder over 50 år og forekomsten af knoglebrud, forekomsten og risikoen for fald samt knogle-mineral

indholdet (BMD), mikroarkitekturen og knogle-metabolismen i studierne.

Overordnet var størstedelen af deltagerne i studierne kvinder, og alderen på deltagerne i studierne var i gennemsnit 74 år. Ved at samle resultaterne fra studierne kunne vi se, at der var en nedsat forekomst af fald i de grupper, som trænede på vibrationspladerne i forhold til dem, som var i kontrol grupperne. Helkropsvibration ser således ud til at kunne nedsætte forekomsten af fald og kan være et muligt alternativ til anden faldforebyggende træning. Ved gennemgangen af studierne kunne vi ikke overordnet se en effekt på BMD vha. helkropsvibrations træning. Vi fandt dog i en ekstra analyse en mindre ef-

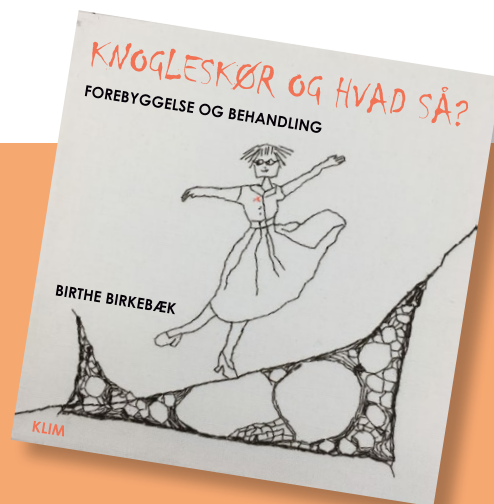
fekt i rygsøjlen ved de træningsstudier, som havde brugt de vibrationsmaskiner, der bevæger sig som en vippe.

Vi fandt kun et studie, som undersøgte effekten af helkropsvibration på knoglebrud. Studiet fandt en nedsat risiko for knoglebrud for de deltagere, som var i vibrationsgruppen. Men da der kun var få knoglebrud i begge grupper, kunne man ikke se om forskellen var statistisk forskellig. Der var meget få data tilgængelig på de andre knogleparametre, så her var det ikke muligt for os at se nogen effekt.

Hvad vil fremtiden vise

Vi er i øjeblikket i gang med at færdiggøre et videnskabeligt studie, hvor vi behandler kvinder med knogleskørhed med en kombination af helkropsvibration og den knogleopbyggende medicinske behandling Forsteo®. Formålet er at se, om effekten af kombinationen kan styrke knogle-mineralindholdet, mikroarkitekturen, knoglemetabolismen og fysiske styrke- og balancemål. Der har deltaget patienter i studiet fra 4 sygehuse (Odense, Kolding, Esbjerg og Aarhus), og vi håber på at kunne dele resultaterne med læserne af bladet i løbet af 2019.

Studiet er støttet økonomisk af Osteoporoseforeningen, Syddansk Universitet, Region Syddanmarks phd pulje, Odense Universitetshospitals frie forskningsfond, AP Møller fonden, Forskningsfonden mellem Odense Universitetshospital og Rigshospitalet samt OPEN – Odense Patient Data Explorative Network.



Knogleskør og hvad så?

»Hvorfor er du her i dag,« spørger lægen. Jeg svarer, at jeg skal have svar på en knogleskanning. Er skannet, fordi mor har knogleskørhed. Blot en formalitet. Jeg er ikke gammel nok og har aldrig brækket noget, så sygdommen har ikke noget med mig at gøre. På vej ud af døren rækker lægen mig et print med tal i minus og dommen: »Du har osteoporose«.

Sådan begynder Birthe Birkebæk sin bog, der er et potpourri af indslag om et liv med skøre knogler. Hun citerer bl.a. fra sin dagbog om op- og nedture i arbejdet med at finde plads til sig selv i den nye virkelighed. Om afstanden mellem mål i tankerne og et levet liv i praksis. I bogen indgår desuden interviews med psykolog Vibeke Bie, idéhistoriker Simon Axø, præst Lone Hindø samt fysioterapeut Birgit Hørup, der giver hver deres bud på livet med en kronisk sygdom. Herudover har professor, overlæge, dr. med. Bente Langdahl, Aarhus Universitetshospital, bidraget med et lægefagligt afsnit om sygdommen. Ambitionen med bogen har således været at have "det hele med".

Birthe Birkebæk: Knogleskør og hvad så? Forebyggelse og behandling, Klim, 185 sider.

Kan købes på foreningens webshop. Prisen er her kr. 240,- incl. forsendelse.

Osteoporoseforeningens lægetelefon

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

