

# Knoglesund træning

## skal være tilpasset den enkelte

Mennesker med osteoporose skal træne for at bevare styrken i knogler og muskler. Træningen bør være med høj intensitet og skræddersyet til den enkelte.

Det viser den nyeste forskning på området.

- Vibeke Pilmark, fysioterapeut, idrætslærer og faglig redaktør.

En fysisk aktiv livsstil forebygger en lang række sygdomme. Men når det gælder mennesker, der har fået osteoporose, ved man i dag, at det ud over den aktive livsstil også er hensigtsmæssigt at træne målrettet for at mindske risikoen for fald, vedligeholde styrken i knoglerne, mindske smerter og forbedre holdningen. En træning, der er tilpasset den enkelte, kan være afgørende for at bevare det aktive liv, man ønsker.

”Mange bliver utrygge, når de får at vide, at de har osteoporose eller er i risiko for at få det. Hvis man ikke får at vide, hvorfor og hvordan man skal holde sig fysisk aktiv, holder nogle måske igen med at bevæge sig, enten af frygt, smerter eller pga. manglende viden. Det gælder om hurtigst muligt, særligt dem med sammenfald i ryggen og mange rygsmerter, at få støtte og vejledning til at komme i gang på det rette niveau. For dem er træning essentiel for, at de kan fortsætte deres almindelige daglige liv. Mit råd er, at de skal finde en fysioterapeut, der kan give den rådgivning, der skal til, for at de er trygge ved at holde sig fysisk aktive og træne”, siger Dorte With. Hun er fysioterapeut, har specialiseret sig i osteoporose og afholder kurser for både fysioterapeuter og

mennesker med osteoporose og er tilknyttet Osteoporoseforeningen.

### Tilpasset træning

De senere år er der kommet helt ny viden, der har ført til et paradigmeskift inden for træning og genoptræning af mennesker med osteoporose. Det viser sig, at de fleste tåler at træne langt hårdere, end man tidligere troede, var forsvarligt, hvis træningen er designet til den enkelte. Det er vigtigt, at der sættes ind med lige netop de øvelser og den træning, der kan styrke knogler og muskler, så man kan fortsætte det liv, man plejer så længe som muligt.

”Men det er ikke ligegyldigt, hvordan der trænes, og det er vigtigt at finde det rigtige niveau at starte på. Typisk skal man gå langsomt frem. Efterhånden som knoglerne og musklerne bliver stærkere, skal der lægges mere belastning på”, forklarer Dorte With.

Der er store forskelle på, hvor hårdt man kan tåle at træne alt efter, om man har trænet i mange år eller lige er gået i gang. Der er også normalt forskel på, hvor intensivt en 70-årig kan træne sammenlignet med en 50-årig. Efter et eller flere brud er det

nødvendigt at gå langsomt i gang, og der kan være andre sygdomme, man er nødt til at tage hensyn til i planlægningen af træningen.

Indenfor træning og genoptræning taler man om 'one size doesn't fit all'. Ikke alle skal eller kan træne på samme måde og nogle skal gå langsommere frem end andre.

### Der skal den rigtige træning til

Der er en stor gruppe, der først får diagnosen osteoporose efter et knoglebrud som følge af fald. Der er også en del, der først mærker til sygdommen, når der sker et sammenfald i en af ryggens hvirvler. Sammenfaldet giver oftest smerter i ryggen og betydelige gener i hverdagen.

Men der er i dag også en gruppe, der bliver 'opdaget' på et tidligt tidspunkt, hvor sygdommen ikke er så fremskreden.

For alle tre grupper gælder, at de skal fortsætte eller i gang med at træne og være fysisk aktive. Dorte With skelner mellem at være fysisk aktiv, som vi alle skal, og træne for at bevare knoglernes styrke, forebygge fald og forbedre holdningen.

”For at få succes med træningen er det vigtigt, at man sætter ind med den rigtige træning og de rigtige øvelser. I dag ved vi, at det har stor betydning at få en individuel vurdering hos en fysioterapeut, så man fokuserer på det rigtige i sin træning og begynder på det rigtige niveau. Også den unge, der måske har fået vide, at han/hun er i risikogruppen for at få osteoporose, har brug for rådgivning. De skal vide: hvad betyder den diagnose for mig, er der noget jeg kan gøre for at forhindre at sygdommen udvikler sig”, siger Dorte With.

### For de fleste SKAL træningen være hård

Hvis træningen skal være med til at forebygge yderligere forværing, skal den bestå af vægtbærende øvelser og muskeltræning. Gang, dans, løb og hop er aktiviteter, der styrker knogler i ben og ryg. Ikke alle kan tåle at hoppe, men de fleste kan tåle gangen. Princippet er, at jo mere man kan tåle, jo hårdere skal der trænes.

Muskeltræningen styrker ikke kun musklerne, men også knoglerne, som musklerne hæfter på. Og man ved i dag, at for de fleste skal træningen være med høj intensitet og med stor kraft.

### Få restriktioner

”Helt overordnet er der ganske få restriktioner, når det handler om træning. Som med alle andre kroniske sygdomme er det en individuel vurdering, hvordan og hvor hårdt den enkelte kan tåle at træne. De, der har nyere brud på rygsøjlen, der endnu ikke er helet, skal være varsomme med overdreven foroverbøjning og vrid af ryggen, men har man for eksempel haft et underarmsbrud eller et hoftebrud efter fald, er det ikke nødvendigt med samme hensyn. Her skal man gøre alt det, man kan, for at styrke knogler og musklerne”, siger Dorte With.

De fleste kan på trods af diagnosen osteoporose fortsætte med den idrætsgren, de altid har dyrket. Det gælder for alle, at med alderen bliver det nødvendigt at tilpasse sin teknik til de skavanker, der dukker op. Denne tilpasning sker oftest, uden man selv opdager det, og har man brug for hjælp til det, vil en garvet træner i klubben eller en fysioterapeut kunne hjælpe med det.

Får du f.eks. ondt ved at sidde foroverbøjet på cyklen, kan du måske ændre lidt på siddestillingen ved at justere styret. Har du svært ved at dreje ryggen under golf-

slaget, kan du også her få råd til, hvordan du justerer teknikken. Er du glad for at svømme, kan det være at crawl eller rygsvømning er bedre end brystsvømning.

De fleste, der har været aktive i hus og have, kan også fortsætte med det. ”Efter at knoglerne er helet, kan man gradvist vende tilbage til det, man har gjort tidligere. Både havearbejde og rengøring er hårdt for ryggen, men jeg råder ofte mine patienter med rygproblemer at dele arbejdet op i bidder som en slags cirkeltræning. Man kan for eksempel luge bedet i 10 minutter, samle blade i 10 minutter, køre affald i komposten og så starte forfra med at luge”, foreslår Dorte With.



## Osteopeni/ osteoporose uden brud

Restriktioner:

- Ingen

Tilpasset træning:

- Kondition gerne med hop/løb
- Muskelstyrke i ben og mave- og rygmuskler
- Balancetræning

## Osteoporose med brud/sammenfald i ryg

Restriktioner:

- Træning tilpasses omstændigheder/Som oftest ingen
- Evt. passe på stor belastning på krum og vredet ryg.

Tilpasset træning:

- Kondition – gerne med hop/løb eller gang
- Muskelstyrke i ben og mave- rygmuskler
- Balancetræning
- Bevægelighed af ryggen

## Rådgivning om træning

Hør Dorte With fortælle om knoglesund træning på hjemmesiden [knoglesund.dk](http://knoglesund.dk)

## Find en fysioterapeut

På Osteoporoseforeningens hjemmeside kan du finde en liste over fysioterapeuter, der har gennemgået et specialkursus i osteoporose. Se mere på: [www.osteoporose-f.dk](http://www.osteoporose-f.dk)