

Gang styrker knogler og muskler

Se muligheder fremfor begrænsninger og kom hurtigt i gang med fysisk aktivitet, når du har fået diagnosen osteoporose. Gang er en vel-eget motionsform for de fleste.



FAKTA

Eksempler på intervalgang/løb

1. Gå almindeligt tempo i 5-10 minutter. Interval: Gå almindeligt tempo i 3 minutter, gå hurtigt i 2 minutter. Gentag 3-6 gange.
2. Gå almindeligt tempo i 5-10 minutter. Interval: gå i almindeligt tempo i 2 minutter, gå opad + ned ad bakke/trappe, gå almindeligt tempo i 2 minutter. Gentag 2-3 gange og forsæt evt. med intervaller med skiftevis almindelig og hurtig gang.
3. Kombiner gang og løb: Varm op med hurtig gang. Fortsæt i intervaller på f.eks. 2 minutters gang – 2 minutters løb.

Gang som træning

Vil du bruge gang som træning, er det vigtigt, at du får sat tempo på. Jo højere intensitet des bedre effekt på knogler, led og muskler. Vælg at gå i intervaller, hvor du veksler mellem at gå hurtigt og i almindeligt tempo. Find en trappe eller bakke på din rute, som kan indgå i træningen. Hvis du tidligere har løbet eller jogget (langsom løb) – kan du kombinere løb med gang i intervallerne. Vælg at gå et par gange om dagen, hvis du bliver hurtigt træt. På den måde kan du holde intensiteten oppe i længere tid.

- Af Vibeke Pilmark, faglig redaktør, Danske Fysioterapeuter

“Ingen i min familie har haft osteoporose, og jeg har altid haft en fysisk aktiv livsstil. Stor var derfor min overraskelse, da en skanning viste, at jeg rent faktisk havde osteoporose og endda i middelsvær grad. Det gjorde mig forskrækket – for turde jeg træne, og hvad skulle jeg gøre for at holde mig i form?”

Det fortalte en af mine veninder for nogle år siden. Efter den første handlingslammelse valgte hun at skrue op for den fysiske aktivitet, træne mere kontinuerligt og med fokus på at styrke muskler, knogler og led. Og træne, det gør hun fortsat.

Det er på ingen måde mærkeligt, at diagnosen osteoporose gør mennesker bange for at skade de skrøbelige knogler, men diagnosen må ikke føre til inaktivitet. For ingen aktivitet fører til svage muskler og yderligere svækkelse af knogler og led.

Men hvad må man, og hvad kan man holde til? Det er en udfordring, alle med en kronisk lidelse i kroppens led, muskler eller knogler har. Her er det vigtigt at prøve sig frem og søge råd, hvis man er i tvivl om, hvor hårdt man tør belaste. For der er forskel på,

hvad man kan og må, alt afhængig af om man er ung, midaldrende eller ældre; om man har trænet hele livet, eller skal i gang med det nu; om man har haft sammenfald i ryghvirvlerne eller ej; om man har andre problemer med f.eks. led eller muskler osv.

Gang er en aktivitet for alle

Den kendte læge og skribent Bente Klarlund udgav i efteråret 2018 Gå-bogen, der beskriver alle de fordele, gangen har for både fysikken og det mentale. Gang har både en gunstig effekt på knoglerne, musklerne i benene og på kredsløbet. Gå-motion kræver blot et par gode sko, og det er ikke nødvendigt at klæde om. Derfor er det så let at komme i gang med at træne, forklarer Bente Klarlund i sin bog.

I gå-bogen kan du finde mange gode argumenter for, hvorfor motionsformen er så unik og kan anbefales til alle, der søger en let vej til at få en mere fysisk aktiv hverdag.

Gang i ujævnt terræn styrker balancen og kan være med til at forebygge fald. Er man bange for at falde, kan en stavgangs- eller vandrestav være en god hjælp.