



Forskning

Kan latindans forebygge faldulykker?



Lektor Rogerio Pessoto vil undersøge, om latindans er bedre end traditionelle træningsmetoder til at nedsætte risikoen for faldulykker blandt mennesker med knogleskørhed. Privatfoto

Nyt forsøg skal afklare, om latindans er et effektivt træningsredskab til at nedsætte risikoen for faldulykker blandt patienter med knogleskørhed.

I Danmark falder statistisk set hver tredje mand eller kvinde over 65 år mindst én gang om året.

”Har man knogleskørhed, har man større risiko for at falde end raske personer. Samtidig er risikoen for brud ved fald ekstra stor. Men brud nedsætter livskvaliteten, og derfor gælder det om at blive klogere på, hvordan man nedsætter faldhyppigheden”, fortæller lektor Rogerio Pessoto Hirata fra Institut for Medicin og Sundhedsteknologi på Aalborg Universitet, der sammen med Ph.d.-studerende Mikkel Jacobi Thomsen – og med støtte fra Tryk Fonden – er i gang med et forsøg, der skal afklare, om latindans er bedre end traditionelle træningsmetoder til at nedsætte risikoen for faldulykker blandt mennesker med knogleskørhed.

”Faldhyppigheden blandt ældre har været uændret igennem de sidste 25 år. Vi ved, at de anbefalede træningsmetoder som fx styrketræning, balancetræning mv. reducerer faldrisikoen, men noget tyder på, at mange synes, at denne form for træning er kedelig og springer den over. Hvis vi kan gøre det spændende og sjovt at styrke kroppen, kan vi derfor måske nå op på en endnu højere faldreduktion”, fortsætter Rogerio Pessoto Hirata.

”Vi skal hygge og have det godt!”

Dans fremmer muskelstyrke, kondition, balance og fleksibilitet men har derudover en dimension, som anden forskning ifølge Rogerio Pessoto Hirata ofte overser. Nemlig den sociale:

”Det er vigtigt, at man ikke undervurderer den sociale dimen-

” Det er vigtigt ikke at undervurdere den sociale dimension

sion. Et godt fællesskab med andre mennesker er en vigtig motivationsfaktor i sig selv. Når man danser, har man det sjovt og hyggeligt. Dansen og samværet er hovedattraktionen. De fysiske fordele er en følgevirkning. Vi skal hygge og have det godt. Det betyder meget for livskvaliteten.”

Hvorfor er latindans så effektiv?

Latindans udfordrer og styrker hjernen, samtidig med at balance, koordination og kondition forbedres. Alt sammen faktorer, der ifølge tidligere studier har indflydelse på faldrisikoen.

HVOR OG HVORDAN GENNEMFØRES FORSØGET?

180 deltagere opdeles i tre grupper: En dansegruppe, en styrketræningsgruppe og en kontrolgruppe. Dansetræningen fokuserer på sydamerikanske danse, styrketræningsgruppen skal lave cirkeltræning (styrketræningsøvelser og kredsløbstræning), mens deltagerne i kontrolgruppen skal fortsætte med deres normale livsstil i forsøgsperioden. Placeres man i en af træningsgrupperne, skal man træne 2 x 1 time ugentligt i seks måneder. Træningen foregår på Aalborg Universitetshospital.

Deltagerne i alle grupper skal tre gange møde op på Aalborg Universitetshospital til undersøgelser samt tests og opfølgning på fx styrke, balance og fleksibilitet: Før forsøget går i gang, efter 6 måneder og efter 18 måneder.

HAR DU LYST TIL AT VÆRE MED?

Er du fyldt 65 år og har du lyst til at deltage i projektet, kan du kontakte Mikkel Jacobi Thomsen på email: mjt@hst.aau.dk

FOR AT DELTAGE SKAL DU:

- Have en T-score på mellem -3,5 og -2,5
- Tage medicin mod knogleskørhed

ELLER

- Ikke have knogleskørhed

Der skal bruges forsøgsdeltagere til alle tre grupper. Det vil være tilfældigt, hvilken af grupperne, du kommer til at deltage i.

FAKTA

OM FALD

- Statistisk set falder hver tredje mand eller kvinde over 65 år mindst én gang om året.
- 82.000 indlægges hvert år på et dansk hospital som følge af en faldulykke.
- I perioden 2010 – 2012 døde i gennemsnit 752 mennesker årligt som direkte følge af et fald.
- De offentlige udgifter til behandling og følgevirkninger af fald er på cirka 4,8 milliarder kroner årligt.
- Hvert år brækker cirka 6.900 mænd og kvinder over 65 år hoften. 95 % af hoftebruddene skyldes en faldulykke.
- Faldulykker er den væsentligste årsag til funktionsnedsættelse og invaliditet.

Kilde: Institut for Medicin og Sundhedsteknologi, Aalborg Universitet

“Latindans – og dans i almindelighed – er kognitivt udfordrende, fordi hjernen skal finde ekstra ressourcer for at finde ud af det. I dansen er der mange elementer, som hjernen skal holde styr på samtidig. Man skal lytte, bevæge sig i takt til musikken, man skal være opmærksom på at holde balancen, passe på ikke at støde ind i andre osv. Dansen træner hjernen til at håndtere de mange “forstyrrelser”, der følger med, og disse forstyrrelser afspejler på mange måder det, man kommer ud for i hverdagen. Når man falder, er det nemlig som regel, fordi man er blevet udsat for en forstyrrelse – der kan fx være nogen, der skubber, terrænet kan være ujævnt, eller man får måske behov for at træde til siden hurtigt. Bliver man bedre til at håndtere forstyrrelser, bør man reducere risikoen for at falde. Derfor er

det godt at arbejde med hjerne og muskler samtidig. Det er det, som dansen kan tilbyde”, siger Rogerio Pessoto Hirata, som i dansetræningen vil inddrage flere forskellige latinamerikanske danse, herunder salsa, forró (en lidt langsommere udgave af salsa) og cha cha cha, hvor man danser meget fra side til side.



Rogerio Pessoto Hirata har mangeårig erfaring med latinske danse og står selv for undervisningen. Her i forbindelse med en Latin Dance Festival i Aalborg. (Arkivfoto)

Resultaterne af forsøget vil kunne bidrage til øget viden om latindans' effekt på knogletæthed, kropsholdning, kognitiv opmærksomhed og antallet af faldulykker og dermed forhåbentlig hjælpe til at formindske antallet af faldulykker i fremtiden.