

Fysioterapi *er for alle*



I september deltog 26 fysioterapeuter i Osteoporoseforeningens kursus om rådgivning og undersøgelse af patienter med knogleskørhed. Klinikchef Hanne Sørensen fortæller, hvorfor alle kan have glæde af at konsultere en fysioterapeut.

- Interview med fysioterapeut Hanne Sørensen, Fysioterapi- og Træningsklinikken på Frederiksberg

Fysioterapi- og Træningsklinikken på Godthåbsvej på Frederiksberg summer af liv. Det er lørdag formiddag, og klinikchef, fysioterapeut Hanne Sørensen, er sammen med Lisbet Rindsø, sygeplejerske og næstformand i Osteoporoseforeningens Afdeling Hovedstaden, i gang med at undervise 26 fysioterapeuter fra hele landet. De mange fysioterapeuter har valgt at rive en dag ud af kalenderen for at deltage i Osteoporoseforeningens kursus i, hvor man undersøger, rådgiver og vejleder patienter med knogleskørhed, og hvad der skal tages særligt hensyn til, når der skal tilrettelægges individuelle træningsforløb.

”Fysioterapeuter har en stor basisviden, men alligevel kan det være hensigtsmæssigt at få ny viden og specifikke indfaldsvinkler og ideer til individuel undersøgelsesteknik og træning. Patienter med knogleskørhed dækker jo over en meget bredt spektrum, såvel alders-, styrke- og konditionsmæssigt som hvad sværhedsgrad af sygdommen angår. Derfor er der helt specielle hensyn at tage, når man har med osteoporosepatienter at gøre”, pointerer Hanne Sørensen.

Osteoporosepatienters bevidsthed om deres øgede brudrisiko gør, at mange af frygt for at falde

nedsætter aktivitetsniveauet. Den frygt skal fysioterapeuten tage forbehold for i sin rådgivning og vejledning, for inaktivitet sætter en ond cirkel i gang. Muskelstyrken bliver mindre, og balance og kondition bliver dårligere. Det kan i sidste ende koste evnen til at klare almindelige aktiviteter i hverdagen.

Relevant for alle

”Det kan være en rigtig god idé at få undersøgt sin krop. Mange har uden at være bevidste om det en slap holdning, og det øger ikke bare i sig selv risikoen for rygbrud, det kan også øge generne, hvis man rent faktisk

får et brud på sin rygsøjle, fordi udgangspunktet for at afhjælpe konsekvenserne af bruddet er dårligere. Dårlig kropsholdning medfører, at mange allerede før bruddet er let foroverbøjede og har relativt stramme, korte nakke- og hoftemuskler. Man kan forebygge skader ved at konsultere en fysioterapeut, der kan foretage en holdningsvurdering og bevægelsesanalyse og gennem et træningsprogram lære patienten at holde ryggen ret og få styrket alle de muskler, der hjælper med at bære korsettet. Det gælder selvfølgelig også for dem, der allerede har haft brud.”

” Man skal holde ud, for alle kan uanset alder og udgangspunkt træne deres muskulatur op

Selvom Hanne Sørensen mener, at alle, der har knogleskørhed, bør konsultere en fysioterapeut

med henblik på en individuel vurdering og træningsvejledning, er det langt fra alle, der har behov for at blive superviseret af fysioterapeuten i det lange løb. Hovedsagen er, at den enkelte lærer, hvordan han eller hun skal træne og dermed er klædt på til at stå på egne ben. Herefter er der intet til hinder for at fortsætte træningen i fx det lokale fitnesscenter, for så kender man sin egen styrke og grænser og ved, hvor meget man kan tåle at presse sig selv.

Vær tålmodig

Alle kan ifølge Hanne Sørensen forbedre deres situation uanset udgangspunktet. Det viser både forskningen og de personlige erfaringer fra klinikken. Men jo højere, man er oppe i alderen, jo mere tålmodighed kræves der for at opnå resultater.

”Man skal have forståelse for, at ting tager tid. Osteoporosepatienter er typisk mindst 40-50 år, og aldersfaktoren gør, at det tager længere tid at opnå muskelstyrke. En 65-årig skal træne væsentligt længere end en 30-årig for at opnå samme signifikante bedring i muskelstyrke og tilvækst i knoglemasse. Men man skal holde ud, for forskningen viser, at styrketræning er vigtigere

end hidtil antaget, og pointen er, alle kan uanset alder og udgangspunkt træne deres muskulatur op. Derfor må man aldrig give op. Det handler jo om at blive eller forblive selvhjulpnen, så længe som muligt – og dermed om livskvalitet”, siger Hanne Sørensen.

Det undersøger fysioterapeuten:

Hanne Sørensen anbefaler, at du konsulterer din fysioterapeut for en holdnings- og bevægelsesanalyse, der skal danne grundlag for en træningsplan, der er skræddersyet til dig. I den forbindelse undersøger fysioterapeuten din muskulatur og bevægelighed – du skal fx vise, hvordan du sætter og rejser dig fra en stol og fra gulvet og svare på spørgsmål om graden af selvhjulpnenhed i hverdagen samt frygt for fald. Fysioterapeuten finder også frem til eventuelle fejlstillinger i kroppen.

Ud fra analysen og dine svar udarbejdes din træningsplan, der tager hensyn til din styrke og til, hvor udsat du er for at få brud.