



Skøre knogler ingen hindring

Knogler har godt af at blive belastet. Også de skøre. Har man ikke haft brud, er der derfor ikke nogen grund til at lægge begrænsninger på sine fysiske udfoldelser, fortæller fysioterapeut Lene Lebech.

”Kroppen har kun godt af at blive brugt – også når man har knogleskørhed. Men ovenpå et osteoporotisk brud, er det en god idé at få en fysioterapeut med særlig viden om knogleskørhed til at hjælpe sig i gang igen”, siger fysioterapeut Lene Lebech. Privatfoto.

Ny forskning viser, at det er unødvendigt at lægge begrænsninger på sin fysiske aktivitet, hvis man har knogleskørhed og ikke har haft brud/sammenfald.

”Knogler har godt af at blive belastet, og kroppen har kun godt af at blive brugt – også når man har knogleskørhed. Så man skal bare træne alt det, man kan. Og man skal træne varieret og vægtbærende med mange retnings-skift, høj intensitet og huske styrketræningen. Hovedreglen er, at det, man kunne i går, det kan man også i dag. Altså forudsat, at man ikke har haft brud”, pointerer fysioterapeut Lene Lebech, som er formand for Osteoporoseforeningens lokalafdeling for Trekantsområdet, projektleder i Kolding kommune, hvor hun etablerede landets første kommunale osteoporoseskole i 2008, og medlem af Videnscenter for Knoglesundheds ekspertgruppe.

Genfind trygheden ved bevægelse

Har man haft et osteoporotisk brud, er det stadig vigtigt at styrke kroppen og holde sig i gang, men mange bliver bange for at gøre noget forkert, og no-

gen har desuden smerter efter sammenfald i rygsøjlen.

Det handler om at finde ud af, hvor meget man kan tåle og få nogle øvelser, der er skræddersyet til den enkelte. Her kan fysioterapeuten hjælpe med superviseret træning, der stille og roligt hjælper én med at komme i gang igen, så man atter bliver tryk ved at bevæge sig.

”Også på dette område har retningslinjerne ændret sig. I modsætning til tidligere anbefaler vi fx i dag patienter med sammenfald i rygsøjlen at lave let mobilisering tidligt i forløbet, så man får aktiveret musklerne. Men det skal foregå stille og roligt og man må ikke gå til yderposition.

Man skal dreje let fra side til side, skyde ryg og svaje en smule - og mærke godt efter, at man ikke presser kroppen unødigt. En fysioterapeut med særlig viden om knogleskørhed kan hjælpe med at finde den rette balance”, siger Lene Lebech.

”Det handler om at finde den balance, hvor man holder sig i gang, og samtidig har respekt for, at hvis det gør ondt, så skal man hvile. Og så skal man vide, at man som udgangspunkt kommer til at kunne det, man kunne før, når bruddet har stabiliseret sig. Men man skal genvinde tilliden til sin krop. Det kan superviseret træning, råd og vejledning hjælpe med”, slutter hun.

Find en fysioterapeut med indsigt i knogleskørhed

Håndtering af patienter med osteoporotiske brud er et speciale i sig selv. Når man skal vælge fysioterapeut, skal man derfor spørge ind til fysioterapeutens erfaringer og spørge ind til, om fysioterapeuten kender til den nyeste forskning og de nyeste retningslinjer i forhold til behandling af patienter med osteoporotiske brud.

Kontakt Osteoporoseforeningen, hvis du har brug for hjælp til at finde en fysioterapeut.