



Træn med andre, det øger motivationen

Find motionsfællesskaber, der gør dine gå- og løbeture sjovere. Træning på hold sikrer ikke blot, at du får trænet på det rette niveau, men også at du rent faktisk får trænet.

af Vibeke Pilmark, fysioterapeut og idrætslærer, faglig redaktør for Fysioterapeuten

Med en kronisk lidelse som osteoporose er det vigtigt at holde sig i form ikke kun for at forebygge livsstilssygdomme og bevare en så sund og stærk krop som muligt, men også for at mindske risiko for fald og styrke knogler og muskler. Det er vigtigt at øge belastnin-

gen i træningen og ikke at holde pause i træningen.

Der er forskel på at motionere for at holde sig fysisk fit og forebygge livsstilssygdomme og træne for målrettet at forebygge fald og risiko for knoglebrud.

Man motionerer, når man går en tur med hunden, løber en tur i skoven eller går stavgang. Træning er derimod mere målrettet og kan for eksempel omfatte styrke- og balancetræning.

Når træning og motion i den grad skal være en del af livsstilen af sundhedsmæssige årsager, kan det være svært at fastholde motivationen i længden.

For de fleste vil det at have en eller flere at træne med være med til at fastholde den fysisk aktive livsstil, for når man er en del af et fællesskab, bliver det sjovere at træne og motionere.

Hvis du stadig er aktiv i en idrætsforening er det derfor en fordel at fortsætte med at træne der, og hvis du har brug for det, kan du få tilpasset din træning til din fysiske formåen.

Selvom du ikke tidligere har trænet i en idrætsklub, er det ikke for sent at finde nye fællesskaber at træne i.

Motion eller træning

To forskere fra Canada publicerede i slutningen af sidste år en gennemgang af betydningen af at holde sig fysisk aktiv for at bevare knoglesundheden.

I deres artikel "Physical activity and skeletal health in adults"

(The Lancet; nov. 2019) understreger de, at fysisk aktivitet i form af gang er en glimrende motionsform til at forebygge livsstilssygdomme, men giver ikke tilstrækkelig belastning på knogler og muskler til at forebygge fald og øge knoglesundheden.

Den nyeste forskning viser, at det er vigtigt at satse på moderat til hård styrketræning og balancetræning til at forebygge fald og styrke knoglerne. Og træningsbelastningen skal gradvist øges i takt med at muskler og knogler kan tåle det.

Den store udfordring er ifølge de to canadiske forskere, at det kan være svært at fastholde det rette niveau og fortsætte træningen livslangt.

Få råd og søg ind i fællesskaber

Da det langt fra er ligegyldigt, hvordan og hvor hårdt man træner (de fleste træner ikke hårdt nok), er der ofte brug for at få lagt et træningsprogram af en person med kendskab til knogleskørhed.

Det kan for nogle være nødvendigt at blive fulgt en længere periode af en fysioterapeut og derefter gradvist at blive sat i stand til at træne på egen hånd.

Mange af Osteoporoseforeningens lokalafdelinger, fysioterapiklinikker eller aftensskoler tilbyder holdtræning til personer med osteoporose. Træningsprogrammerne her er målrettet, de behov man har, når man skal styrke muskler og knogler. Nogle mænd foretrækker at træne andre steder, for eksempel i fitnesscentre. Også her tilbydes holdtræning, hvor man med lidt tilpasning kan få trænet de muskelgrupper, der er relevante for mennesker med knogleskørhed.

Du kan også vælge at træne med en ven/veninde i det lokale fitness- eller træningscenter, men husk at få rådgivning i begyndelsen og gradvist at øge belastningen på øvelserne undervejs. Alt for mange træner med alt for lave belastninger og får ikke det ud af træningen, som de kunne.

FAKTA

Motion eller træning?

Motion

*Definition: Fysisk aktivitet der fremmer den generelle sundhed.
Træningsfællesskaber: Osteoporoseforeningen, Dansk Vandrelaug, Ældresagen, Hjerteforeningen, aftensskoler.*

Træning

*Målrettet fysisk aktivitet, der har til hensigt at forebygge fald og styrke knoglesundheden.
Træningsfællesskaber: Osteoporoseforeningen, fysioterapiklinikker, kommunale genoptræningscentre, aftensskoler, evt. fitnesscentre.*

Osteoporoseforeningens diætisttelefon

Telefonen er åben for foreningens medlemmer hver onsdag kl. 13.00-15.00.
Ved telefonen sidder klinisk diætist Kirsten Bønløkke.

