

# Guide til skræddersyet træning på vej

Videnscenter for Knoglesundhed er i samarbejde med Danske Fysioterapeuter og træningscenteret, Knoglestærk, i gang med at udarbejde materialer, der skal guide behandlere og patienter med knogleskørhed til den bedst mulige fysiske aktivitet.



Leder af Videnscenter for Knoglesundhed, overlæge Mette Friberg Hitz.  
Foto: Camilla Hey.

At få at vide, at man har knogleskørhed, kan medføre stor usikkerhed i forhold til, hvordan man skal træne og bevæge sig i hverdagen uden at øge risikoen for at brække sine skrøbelige knogler. Det gælder ikke mindst, hvis man har haft brud. Selvom det er vigtigt at holde sig aktiv, fastholde sin fysiske formåen og styrke sin balanceevne, har der indtil videre ikke eksisteret generelle retningslinjer på området, som den enkelte patient og behandler kan læne sig op ad.

“Det hænger sammen med, at der i praksis ikke er meget evidens for, hvad man må i forhold til træning og bevægelse som osteoporosepa-

tient. Men patienterne efterspørger konkrete råd og vejledning, og det er vi nødt til at forholde os til som samfund, så der er hjælp at hente – både fra sundhedspersonale og kommunikationsplatforme, som den enkelte patient skal kunne konsultere på egen hånd. Et sådant materiale – ordet skal her forstås bredt, idet formidlingen kan ske på såvel trykte som virtuelle medier – er vi derfor gået i gang med at lave et oplæg til sammen med Danske Fysioterapeuter og træningscenteret Knoglestærk”, siger Leder af Videnscenter for Knoglesundhed, overlæge Mette Friberg Hitz fra Sjællands Universitetshospital i Køge.

## ” Patienterne efterspørger konkrete råd og vejledning

Materialet vil blive struktureret, så det er nemt at identificere, hvilken kategori, man hører til som osteoporosepatient. For eksempel i forhold til, om man lever stillesiddende, om man er almindelig hverdagsaktiv (der fx går ture eller cykler), eller om man er typen, der er vant til at træne. Herudover vil man inden for hver kategori skulle forholde sig til sin

aktuelle helbredsmæssige tilstand – fx i forhold til T-score, forekomst af tidligere lavenergibrud – ikke mindst rygsammenfald og til andre forhold, der kan påvirke ens situation, så man bliver bevidstgjort om, hvem man selv er som patient.

“Vi håber, at patienter og sundhedsprofessionelle vil blive klædt bedre på til at vurdere patienterne ud fra nuværende fysisk aktivitet, knoglernes styrke og sund fornuft ud fra den risikovurdering, materialet skal hjælpe med at give et overblik over. Er man i høj risiko for at få brud – eller har man aldrig trænet før – er det fx næppe en god ide at starte på aktiviteter, hvor der som følge af et højt energiniveau eller voldsomme stød er stor risiko for at komme til skade eller falde. Så bør man snarere vælge nogle mindre risikofyldte aktiviteter.

Hvad den slags kan være, vil materialet også give et bud på”, fastslår Mette Friberg Hitz og understreger, at man altid bør konsultere en fysioterapeut, hvis man er i tvivl om noget, eller hvis man har nylige rygsammenfald. For fysioterapeuten kan ikke alene vejlede i den rigtige træning men også i teknikker, der kan hjælpe til smertelindring forbundet med et nyt sammenfald.

## Osteoporoseforeningens Patient-til-patient telefon

Hver tirsdag formiddag tilbyder to af foreningens mangeårige medlemmer at give deres viden om sygdommen videre til medlemmer, der har knogleskørhed, og som gerne vil tale med ligestillede om sygdommen. Telefonen er åben hver tirsdag kl. 10.00-11.30.

