



”*Dårlig balance må ikke afholde nogen fra at styrke sine knogler*



Bassintræning er godt for balancen

Det er vigtigt at have en god balance, så frygten for at miste balancen ikke afholder en fra motion og træning. Træning i vand kan være en god løsning, hvis balanceevnen trænger til et løft.

· Af Lone Drejet

Det er vigtigt at træne sin balance hele livet igennem. Ikke mindst, når man har knogleskørhed og brug for at styrke knogler og knogletæthed med fx gang, løb, hop eller andet, der giver små stød op igennem led og knogler. For mange medfører frygten for at falde og brække knoglerne imidlertid, at man bevæger sig mindre end normalt. Men mindre bevægelse kan reducere balancsevnen, som er en grundsten i mange former for bevægelse. Det kan derfor godt betale sig at prioritere balancetræning højt.

Fysioterapeut fra Kildeskovshalens Fysioterapi i Gentofte, Klaus Middelbo, har mødt mange osteoporosepatienter, som har behov for hjælp til at genvinde fortroligheden med bevægelse og motion:

”Mange forbinder knogleskørhed med skrøbelighed, især hvis

de har haft et brud. Man bliver nervøs for at falde, og hvis man oveni kommer til at tvivle på sin

”*Mange forbinder knogleskørhed med skrøbelighed*

evne til at holde balancen, bliver man tilbageholdende med at bevæge sig. Men uanset hvor udtalt knogleskørhed, man har, er det vigtigt at træne sin styrke, kondition og balance. Det gælder bare om at finde frem til, hvad der fungerer bedst for den enkelte. Er man vant til at røre sig, kan man måske stort set fortsætte med de motionsformer, man plejer. Har man et eller flere brud og eventuelt andre skavanker oveni, skal man have individuel vejledning og et skræddersyet træningsprogram. Pointen er, at en dårlig

balance ikke må afholde nogen fra at styrke sine knogler gennem motion og træning. Og er man bekymret for sin balanceevne eller har man skavanker, der gør traditionel træning problematisk, kan træning i vand være en god løsning.”

Flere fordele ved bassintræning

Selv om man har knogleskørhed, skal man ifølge Klaus Middelbo i praksis kunne udføre de fleste bevægelser. Mange med knogleskørhed har en tendens til at undgå yderstillinger, og det kan medføre stive muskler og led. Men hvis man træner i vand, vil belastningen af kroppen være relativt lille, da tyngdekraften er halvt så stor som på land. Derved vil man lettere kunne udføre bevægelser til yderstillinger, som kan være problematiske på land.



I bassinet kan man bevæge sig ubesværet, da der ikke er risiko for at falde og brække noget. Foto: Espen Riis

Især i forhold til balancen er basins træning effektiv, fortæller han:

”I bassinet kan man bevæge sig ubesværet, da der ikke er risiko for at falde og brække noget. Man kan derfor trygt udfordre sin balance. Når man træner i bassin, bruges den turbulens, der er i vandet, til at udfordre deltageres balanceevne. Det aktiverer og styrker de muskler, man bruger til at holde balancen. Da vandet øger modstand på hele krop-

pen, kan det også anvendes til styrketræning af alle muskler og led. Derudover kan man udnytte opdriften til at introducere deltagerne til let stødtræning, som for eksempel gadedrengeløb, hop mv., som mange ikke vil kunne lægge ud med på land.”

”Hvis man er meget påvirket på balance og stabilitet, er vandet således et godt sted at begynde med at træne, og kan efterfølgende fortsætte med en kombi-

nation af vand- og landøvelser, når man bliver mere tryk. For det er selvfølgelig vigtigt med landøvelser, da knoglerne styrkes af træning, der giver stød op igennem led og knogler, som man kun kan opnå på land.”

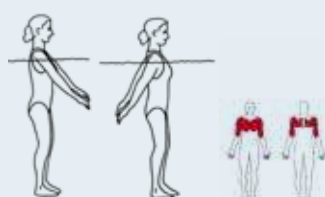
Har man ikke adgang til en svømmehal med tilknyttede fysioterapeuter, kan man med fordel selv give sig i kast med øvelserne i figur 1. Det er dog altid vigtigt at lytte til kroppens signaler.

Figur 1 : Eksempler på bassinøvelser, der fokuserer på mobilitet og stabilitet omkring mave og ryg. Øvelser, hvor der roteres, er forbeholdt personer uden brud:



1. Skiløber hop

Stå i vand til skulderhøjde i gangstående udgangsstilling. Lav et hop og land med strakte arme og let bøjede ben i modsat gangstående stilling. Gentag skiftevis.



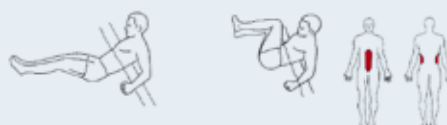
3. Skubbe vand bagud og fremad

Stå oprejst i vand til brysthøjde. Skub med strakte arme, vandet fra dig og til dig med håndfladen.



2. Twist

Twist fra side til side med let bøj i knæene.



4. Skrå knæløft

Lig på ryggen med støtte på albuerne på bassinkanten. Træk begge knæ op på skrå mod den ene skulder. Stræk benene ud. Løft derefter knæene op mod modsat skulder.

ExorLive.com, www.exorlive.com