

Træning med sammenfald

Kan jeg træne, når jeg har sammenfald i ryggen? Hvordan kan jeg gribe det an? Vi har sendt nogle af de hyppigste spørgsmål om træning og sammenfald videre til fysioterapeut Dorte With, som giver svarene herunder.

· Af Lone Drejet



Dorte With. Foto: Privatfoto

Med sammenfald i ryggen som følge af knogleskørhed er det afgørende, at du opretholder dit fysiske funktionsniveau. Gennem viden og opmærksomhed om, hvordan du kommer i gang, når sammenfaldet er nyt, og senere når det er helet, kan du bevare din livskvalitet og forblive aktiv. Træningen skal skræddersys til den enkelte afhængig af, hvor i forløbet du befinder dig. Fysioterapeut Dorte With, medlem af Osteoporoseforeningens forskningsudvalg, svarer i denne artikel på de hyppigste spørgsmål om emnet.

Hvad er et sammenfald?

Et sammenfald betyder, at der er brud på en ryghvirvel.

Der er stor forskel på, hvordan du kan træne afhængigt af, om dit sammenfald er af nyere dato, eller om dit sammenfald er flere år gammelt og har stabiliseret sig. Vær også opmærksom på, hvor i ryggen sammenfaldet sidder, da det kan have betydning for, hvordan din træning skal opbygges. Sammenfaldets placering i rygsøjlen aflæses på et røntgenbillede.

Har du stærke rygmuskler, er sammenfald på en eller flere af ryghvirvlerne ikke ensbetydende med, at du bliver rundrygget, men kan for nogle være en konsekvens. Det er en god idé at træne stræk af ryggen, da dette kan lette trykket og smerterne omkring sammenfaldet.

Man kan godt have et sammenfald i ryggen uden at vide det. Har du haft akutte rygsmerter, en følelse af at du er sunket (mere end 4 cm) eller har du en stærk træthedsfølelse i ryggen, kan det være tegn på, at du har et sammenfald, og du bør kontakte din læge.

Kan jeg være aktiv som før?

Har du sammenfald, er det vigtigt, at du styrker dine muskler omkring rygsøjlen, så du får op-

bygget et stærkt muskelkorset, der kan støtte rygsøjlen på en hensigtsmæssig måde. Det har stor betydning, at du gradvist bygger dine aktiviteter op helt fra starten efter sammenfaldet. Med lette øvelser som eksempelvis at strække rygsøjlen øges blodcirkulationen i kroppen og helingsprocessen fremmes.

Hvordan du konkret skal træne, afhænger af din konkrete situation, dit udgangspunkt samt de mål, du sætter for din træning. For nogen kan det være et mål at kunne gå en tur, fortsat at kunne klare de daglige aktiviteter og forblive selvhjulpne, for andre, der har været vant til et aktivt liv, kan det være et mål at genoptage bestemte sportsaktiviteter. Har du sammenfald, skal du lægge relativt forsigtigt ud, bruge din sunde fornuft, og ikke med det samme kaste dig ud i de aktiviteter, der belaster kroppen allermost. Fokuser på at styrke dine muskler generelt.

Er der noget, jeg skal være særligt opmærksom på?

Sammenfaldets alder og placering, din knoglestatus og dit funktionsniveau afgør, hvad du skal være opmærksom på. På denne baggrund kan du op-

sætte mål for dit funktions- og aktivitetsniveau – både i forhold til træning og hverdagsaktiviteter, herunder eventuelle arbejdsfunktioner.

Har du haft sammenfald, gælder dog helt generelt, at du skal være opmærksom på at undgå kraftige foroverbøjninger – enten med høj hastighed eller forceret med stor vægt i hænderne. Med sund fornuft og opmærksomhed på gode arbejdsstillinger kan de fleste fortsætte med det, de plejer. Det kan absolut anbefales, at du fastlægger dine mål i samarbejde med en fysioterapeut, der har særlig indsigt i knogleskørhed (se fysioterapeutliste på Osteoporoseforeningens hjemmeside). Fysioterapeuten kan ud

fra dit konkrete udgangspunkt – fraktur-mæssigt, risikomæssigt og funktionsmæssigt – vurdere og planlægge en målrettet, skræddersyet strategi og opbygge et træningsprogram, der kan hjælpe dig med at opnå dit mål.

Hvordan skal jeg træne?

Svaret på det spørgsmål er meget individuelt, og derfor er det vigtigt at konsultere en fysioterapeut, der kan vejlede dig konkret ud fra netop din situation. Når du starter træning efter et sammenfald, må øvelserne ikke give ubehag eller forøge dine smerter. Det må gerne stramme og spænde, når du træner og laver aktiviteter, og du må gerne have almindelige muskel- og ledsmerter.

Det handler om gennem viden og bevidsthed om din samlede situation at tilpasse aktivitet og træning til det aktuelle niveau for at blive stærkere. Det anbefales at strukturere træningen med en kombination af elementer, hvor muskelstyrke, funktionstræning og vægtbærende træning løbende intensiveres, så du udfordres tilpas.

SIMPELT STRÆK AF RYGGEN

Smertelindring og fokus på din holdning. Placer et sammenrullet håndklæde mellem skulderbladene, stå op mod en væg og saml skuldrene rundt om håndklædet.

