



Hjælp til målrettet træning

Ny vejledning hjælper osteoporosepatienter på alle funktionsniveauer med at træne knoglevenligt.

· Af Lone Drejet

Videnscenter for Knoglesundhed lancerer i denne måned en ny gratis træningsvejledning til osteoporosepatienter. Træningsvejledningen er udarbejdet i samarbejde med fysioterapeuterne Dorte With og Lene Lebech samt kandidater i idræt, Magnus Bendtsen og Simon Estrup.

”Når man har knogleskørhed, er

træning et vigtigt led i behandlingen sammen med osteoporosemedicin og tilskud af kalk og D-vitamin. Man anbefales at forblive fysisk aktiv hele livet, men den manglende evidens for, hvordan man skal træne, er i praksis et stort problem, for som patient har man behov for konkret vejledning,” fortæller leder af Videnscenter for Knoglesund-

hed, overlæge Mette Friberg Hitz fra Sjællands Universitetshospital, Køge.

Funktionsniveau og sund fornuft

Der er stor forskel på osteoporosepatienters fysiske formåen, og det tager den nye træningsvejledning højde for. Vejledningen er pædagogisk opbygget,



Fotos: Kim Madsen/Kim Madsen Design

så man ud fra funktionsniveau og brudhistorik let kan finde sig selv i en af fem kategorier, der ud over en overordnet introduktion hver indeholder styrke-, konditions- og balanceøvelser. Alle øvelser gennemgås på video, og der er mulighed for at printe vejledningerne ud, så man kan have dem ved siden af sig under træningen.

De fem kategorier dækker hele spændet af patienter fra de aktive med let knogleskørhed uden brud til svært ramte og funktionsbegrænsede patienter med sammenfald i ryghvirvlerne.

”Osteoporosepatienter kan ikke skæres over én kam, og øvelserne i de fem kategorier er vidt forskellige. Man skal derfor tage udgangspunkt i hvor man er

funktionsmæssigt – lige nu – og ikke for fem år siden, hvor man var fysisk aktiv, og derudover bruge sin sunde fornuft. Når man er i gang med øvelserne, skal man mærke efter, at de ikke føles ubehagelige, og er man i tvivl om

evne og dermed den fremtidige mulighed for at klare sig selv. I praksis er det kun en meget lille gruppe af – som regel yngre og i forvejen meget aktive – osteoporosepatienter, som kan træne knoglerne decideret stærkere.

” **Når man har knogleskørhed, er træning et vigtigt led i behandlingen** ”

noget, skal man søge individuel vejledning hos en fysioterapeut med indsigt i knogleskørhed,” understreger Magnus Bendtsen.

Træning er forebyggelse

Man taber knoglemasse, hvis man ikke bevæger sig. Træning har derfor ikke mindst til formål at forebygge knogletab og at medvirke til at bevare funktions-

”Men alle kan som udgangspunkt forbedre deres fysiske formåen. Bare man kommer i gang med den rigtige træning og husker at mærke efter, om noget føles forkert eller ubehageligt,” slutter Mette Hitz.

Når den nye træningsvejledning er klar i løbet af februar, kan du se mere på Osteoporoseforeningens hjemmeside www.osteoporose-f.dk