

God erfaring med daglige **vibrationer**

Ti minutter om dagen i fem år. Det er, hvad 64-årige Preben Holm foreløbigt har brugt på at træne på den vibrationsmaskine, han har stående i sit hjem i Aabenraa. Kombinationen af osteoporosemedicin og vibrationstræning har givet gode resultater, og han agter derfor at fortsætte den daglige vibrationstræning i mange år fremover.

· Af Lone Drejet

”Man skal gå en meget lang tur for at nå op på et tilsvarende antal vibrationsslag”

”Det er jo ikke noget, man gør for sjov. Ikke i starten i hvert fald. Men efterhånden vænner man sig så meget til at stå på brættet, at man kan tænke på alt muligt andet i de ti minutter, træningen varer. Og man får det bedre.”

Det udtaler Preben Holm. Tilbage i 2015 blev han diagnosticeret med knogleskørhed efter mange år med rygsmerter, og han søgte veje til at forbedre sin knoglestyrke, som kunne supplere den osteoporosemedicin (Alendronat), som lægen havde ordineret. I et sundhedsmagasin læste han om fordelene ved vibrationstræning, indkøbte en brugt model, indstillede den til 17 hertz – dvs. 17 vibrationsslag i sekundet – og gik i gang.

”I begyndelsen holdt jeg mig på midten af brættet med fødderne tæt mod hinanden, for jo længere afstand mellem fødderne, jo større udslag. I dag har jeg typisk 10-15 centimeters afstand mellem fødderne, og har jeg brug for balancestøtte, er der et håndtag, jeg kan holde fast i.”

”De 17 slag i sekundet svarer til 10.200 slag på ti minutter. Man skal gå en meget lang tur for at nå op på et tilsvarende antal, så det er en kæmpe fordel. I hvert fald når det øsregner,” smiler Preben, der dog holder fast i sine daglige gåture i skoven. Ikke alene på grund af motionen men også fordi, det er her, han lader op og oplever harmoni.

Da Preben blev diagnosticeret med knogleskørhed, var hans T-score minus 3,5 i venstre hofte og minus 2,7 i højre hofte. I forbindelse med kontrolskanningen to år efter var de tilsvarende tal minus 2,6 og minus 1,7.

”Det var dejligt at konstatere, at det gik fremad. Kuren hjalp, og jeg fastholdt derfor behand-

lingen. Ved tredje skanning var T-score i min venstre hofte minus 2,2, og T-score i højre hofte var minus 1,7. Det betyder, at jeg ikke længere har knogleskørhed men osteopeni (et forstadium til knogleskørhed; red.), og dermed at jeg er blevet fritaget for den ugentlige Alendronat. Det er utroligt positivt, og derfor agter jeg at holde fast i rutinen med de 10 minutter på vibrationsmaskinen i mange år fremover,” slutter han.

”Kuren hjalp, og jeg fastholdt derfor behandlingen”

Bor du i nærheden af Aabenraa, og er du interesseret i at afprøve vibrationsmaskinen, er du velkommen til at kontakte Preben Holm på telefon **20 13 26 72**.