



Spørgekassen:

5 spørgsmål om helkropsvibrationstræning

Knogleskør bragte i maj en artikel om Preben Holm, der bruger helkropsvibrationstræning, samt et fagligt indlæg af Ditte Beck Jepsen, reservelæge, ph.d., Forskningsenheden for Geriatri, Odense Universitetshospital og Jesper Ryg, professor, overlæge, ph.d., Geriatrik afdeling, Odense Universitetshospital. Historierne har givet anledning til en del spørgsmål om helkropsvibrationstræning, som Ditte Beck Jepsen her besvarer.

Hvordan kan jeg træne med vibrationsmaskine?

"Som udgangspunkt anbefaler vi, at man gradvist øger sin træning. Det vil sige, at man skal øge antal slag, vibrationer og varighed af træningen, men starte lavt. Som med al anden træning er det vigtigt, at kroppen kan følge med, og som med al anden træning er det en god idé, at holde en dags pause, hvor man f.eks. laver anden motion. Er man i tvivl, om kroppen kan klare træningsformen med vibrationsmaskinen, så lad være og kontakt i stedet en fysioterapeut for vejledning."

Virker vibrationstræning bedre end anden træning?

"Jeg vil gerne give det budskab, at alt træning er godt; styrke-, vægtbærende- og balancetræning. Jeg har gennemgået en stor del af forskningen på området, og der er ikke overbevisende effekt på knoglerne som behandling i sig selv ved vibrationstræning,

men det kan være et godt alternativ for de lidt skrøbelige patienter, hvor mere traditionel træning ikke er muligt. Dog kan man ikke bruge vibrationsmaskinen, hvis man har pacemaker eller kunstige led i kroppen."

Kan vibrationstræning erstatte behandling?

"Vibrationstræning kan ikke erstatte medicinsk behandling for knogleskørhed, men kan hjælpe med forbedring af muskelstyrke og balance, så man nedsetter risikoen for fald."

Skal jeg være mere forsigtig, hvis jeg har haft sammenfald?

"Hvis man har haft rygsammenfald, men kan træne uden smerter efter minimum 8 uger, er det vores vurdering, at man også kan bruge en helkropsvibrationsmaskine. Dette gælder selvfølgelig ikke, hvis bruddet ikke er stabilt, eller hvis man har nervepåvirkning. Lyt til lægens anbefaling og mærk efter i kroppen."

Hvilken maskine kan bruges?

"Der findes forskellige modeller. Gulvmodellerne, som ofte er de mindste, kan bruges – men det afhænger af antallet af slag og vibrationer, som maskinen giver. Det kan dog være en udfordring, at de mindre maskiner ikke har et håndtag, man kan støtte sig til. Har man balanceproblemer, vil det kunne give udfordringer."