



Knoglesikker træning

til enhver type skelet

Stærke knogler forebygger brud. Men hvordan træner man sig bedst til stærkere knogler, og kan man træne dem stærkere hele livet?

· Af Lone Drejet, freelance journalist

Fodbold Fitness, gå-fodbold og hop fra skovens træstubbe. Motion har mange ansigter, og hvis stærke knogler ligger højt på ønskelisten, kan det anbefales at inddrage nogle af de mange muligheder i sin hverdag.

Træn knoglerne stærke

Motion udført på den rette måde og med masser af ”stød” bidrager nemlig positivt til knogledannelsen og dermed knogletætheden, som er så vigtig i forhold til forebyggelse af brud.

Det fortæller lektor Eva Wulff Helge fra Institut for Idræt og Ernæring på Københavns Uni-

versitet. Ifølge Eva Wulff Helge gælder det om at vælge en tilpas høj belastning og bevæge sig med variation og retnings-skift, når man dyrker knoglemotion.

”Eksempelvis kan man på sin gåtur variere skridtene, så man indimellem går side- og baglæns eller hopper fra trin, kantsten og træstubbe. Man kan også lave øvelser, der veksler mellem stødstimuli og styrketræning af arme og overkrop. Det vigtige er, at man skifter mellem forskellige typer af stød- og muskelpåvirkninger af skelettet,” påpeger hun.

”Herudover er regel nummer ét at udsætte sin krop for en belastning, der er større end den, man normalt udsætter den for – uden selvfølgelig at overbelaste kroppen.”

Der findes ikke én løsning, der passer til alle, når det skal vurderes, hvilken belastning der er passende. I stedet handler det for den enkelte om at forholde sig til sin egen knogle- og muskelstyrke samt sin balance, fortæller Eva Wulff Helge:

”Den valgte belastning afhænger eksempelvis af, om man har knogleskørhed eller ej. Man skal

føle, at man anstrenger sig, men samtidig mærke efter, hvad man kan klare. Nogle helt overordnede principper er at lave øvelserne med så stor kraft, som man overhovedet kan, lave få gentagelser, og, når man mestrer øvelserne, med høj hastighed. Føler man sig anstrengt eller forpustet under træningen, eller er man efterfølgende øm i musklerne, er det formentlig et tegn på, at man har stimuleret knoglerne til at blive stærkere.”

Knoglevenlige boldspil

Er man til hold- og boldspil, kan man glæde sig over, at en række af disse sportsgrene har yderst positiv effekt på knoglerne.

Professor i sport og sundhed, Peter Krstrup, Syddansk Universitet, har blandt andet forsket i langtidseffekterne ved både fodbold og håndbold.

”Studier viser, at 70-80-årige mænd, der har spillet fodbold et par gange om ugen i mere end 40 år, har stærkere knogler i benene

end unge, utrænede mænd. Et nyt studie viser tilsvarende fine resultater for kvindelige håndboldspillere i alderen 60-80 år, som har spillet håndbold i 20-50 år.”

Ligesom Eva Wulff Helge påpeger Peter Krstrup, at variation i bevægelser og tempo er særlig godt for knoglerne: ”Både fod- og håndbold giver variation i knoglepåvirkningen i form af opbremsninger, vendinger og kraftfulde accelerationer. Dette er klart en fordel i forhold til knoglestimulering og -opbygning.”

Selvom de to træningsformer er gavnlige for knoglerne, understreger både Peter Krstrup og Eva Wulff Helge, at man skal være opmærksom på, at man ikke bør give sig i kast med hvad som helst. Eksempelvis skal man være varsom med øvelser, der kræver rotationer eller bøjninger af rygsøjlen, hvis man har knogleskørhed eller forstadier til knogleskørhed. Men så kan man spille boldspil i graduerede udgaver, påpeger Peter Krstrup:

”Man kan for eksempel gå til Fodbold Fitness (fodboldtræning uden kampe; red.), gå-fodbold eller spille fodbold uden modstandere. Disse former for boldspil styrker knoglerne uden at overbelaste dem.”

Ifølge Eva Wulff Helge kan blot 30 minutters superviseret træning tre gange om ugen suppleret med gåture have stor effekt på knoglestyrken efter bare fem måneder. Det gælder også ældre, der har været inaktive det meste af deres liv. Og der skal ikke meget til, før træningen viser sin værdi:

”Bare en tilvækst i knogletæthed på 3 % kan sammen med forbedret balance og muskelstyrke have en stor effekt på risikoen for knoglebrud.”

Der er, med andre ord, gode grunde til at spænde træningsskoene uanset alder – og der er rig mulighed for at finde knoglesunde motionsformer til enhver type skelet.



Fodbold Fitness giver god motion og masser af energi. Her er det +60-holdet fra Frederikssund, der nyder fællesskabet om bolden.
Foto: Bo Kousgaard, Syddansk Universitet