



Hørt i rådgivningen

Osteoporoseforeningens rådgivningstilbud er efterspurgt blandt foreningens medlemmer. Vi bringer i dette og kommende udgaver af Knogleskør nogle af de spørgsmål, som medlemmerne ofte stiller til foreningens læger, fysioterapeut, diætist og sygeplejerske. Svarene er skrevet af rådgiverne selv. Denne gang er det fysioterapeut Lene Lebech.

Jeg er ny med diagnosen osteoporose og er meget i tvivl om, hvad jeg må lave af træning?

Svar fra fysioterapeuten:
Som udgangspunkt må du lave alt det, du plejer, såfremt du ikke har haft sammenfald i ryggen. Det kan være en god idé at få gennemgået din træning, så du får lavet lidt af det hele og kombinerer forskellige træningsformer/øvelser. Der skal gerne være vægtbærende træning, høj intensitet og puls, udfordrende balancetræning og også meget gerne fokus på mave- og rygtræning – vær her opmærksom på at undgå forcerede gentagne foroverbøjninger. Kontakt evt. en fysioterapeut med viden om osteoporose for råd og vejledning. Der findes en oversigt på Osteoporoseforeningens hjemmeside.

Jeg har haft et sammenfald for 6 måneder siden og er smertefri – jeg overvejer at melde mig ind i et motionscenter, men vil det være godt?

Svar fra fysioterapeuten:
Hvor er det dejligt at høre, at du er kommet godt over dit sammenfald og er klar til at begynde på træning. Det kan være rigtig fint at træne i et motionscenter, men det vigtigste er at finde noget træning, som du trives med. Du skriver ikke, om du er vant til at træne, eller om det er nyt for dig? For at sikre, at du kommer godt i gang med den rigtige træningsform for dig, vil jeg anbefale dig at ringe til mig på rådgivningstelefonen, eller at opsøge en fysioterapeut med særlig viden om osteoporose og sammenfald.

Jeg bliver så træt i ryggen, når jeg skal lave aftensmad og står længe ved køkkenbordet – hvad kan jeg gøre?

Svar fra fysioterapeuten:
Når vi har været på benene hele dagen, kan ryggen være godt træt henunder aften, især hvis du i forvejen har rygsmerter. Prøv evt. at tage et liggende hvil i ca. 20 min. sidst på eftermiddagen, inden du skal i gang med aftensmaden. Sørg for at stå tæt på køkkenbordet og tag evt. et vandskyende forklæde på. Måske kan du sidde ned og ordne grøntsagerne? Hold dig gerne i bevægelse fremfor at stå stille i længere tid. Har du mulighed for det, så få din ovn op i højden og brug flere mindre gryder fremfor få store. Lad evt. opvasken stå til næste morgen og læg et viskestykke over, hvis du ikke orker at se på det.

Jeg elsker at lave havearbejde, men efter jeg har fået konstateret osteoporose, er jeg blevet lidt nervøs for at grave, klippe hæk osv.

Svar fra fysioterapeuten:
Hvis du ikke har haft sammenfald i ryggen, kan du som udgangspunkt lave det, du plejer at kunne, men vi skal alle huske på at bruge kroppen hensigtsmæssigt. Det er en god idé ikke at ordne hele haven på én gang, men huske at holde pauser og evt. lade hækaffaldet ligge til dagen efter. Du kan få mange gode haveredskaber, der sikrer gode arbejdsstillinger, fx redskaber med langt skaft, en haveskammel, en knæpude osv. Vigtigst er det, at du ikke arbejder i foroverbøjet stilling i lang tid ad gangen, fx når du plukker jordbær eller luger ukrudt. Uheldene sker, når vi er trætte og lige skal nå det sidste.

Jeg har haft osteoporose i mange år, men er i tvivl om, hvilket niveau jeg skal placere mig på ift. øvelser, når jeg kigger på jeres hjemmeside?

Svar fra fysioterapeuten:
Der er tre overordnede niveauer i inddelingen. Hvis du går med hjælpemidler, fx rollator og har hjælp i dagligdagen, så er du "funktionshæmmet". Hvis du klarer hus og evt. have, indkøb m.m. og går uden hjælpemidler, så er du "hverdagsaktiv". Og hvis du også er vant til at gå til forskellige former for træning, så er du træningsaktiv. Herefter tages der hensyn til, om du har haft brud, og her tænker vi særligt på rygsammenfald og hoftebrud – i så fald placerer du dig i kategorien "med hensyn". Det gør du også, hvis du har sygdomme, der skal tages hensyn til i din træning, f.eks. leddegigt, KOL eller lignende.

Har du brug for et godt råd eller vejledning ud fra din specifikke situation?

Som medlem af Osteoporoseforeningen kan du gratis benytte dig af foreningens rådgivningstilbud. Find kontaktoplysninger og åbningstider i dette blads kolofon. Vi ser frem til at høre fra dig.



Lene Lebech er fysioterapeut og rådgiver på mandage fra kl. 16.00-18.00.