

# For mig er mavedans både **en sport, en terapi og et fællesskab**

Har man knogleskørhed, er det vigtigt at holde sig fysisk aktiv. Valget af motionsform bør være knoglestyrkende, men det er også vigtigt at motionere på en måde, man synes er sjov.

· Af Jonathan Hammershøj.

Lyden af arabiske taqsim-rytmer fylder lokalet. Møntbælterne på hofterne af fem kvinder ryster i takt med musikken.

Vi er i en halvkold gymnastiksal. De fem kvinder er fra Fredericia Mavedanserforening og mødes til dans og fællesskab. En af dem er 66-årige Ragnhild Kallehauge, som er formand for foreningen.

”For mig er mavedans både en sport, en terapi og et fællesskab. Jeg kan mærke, at min krop har godt af at bevæge sig, og når jeg danser, renses mine tanker. Og så elsker jeg at bevæge mig alene, men i fællesskab med andre,” siger hun.

## **Mavedans og frygten for brud**

Den gamle danseform fra arabisk kultur blev en del af Ragnhilds liv for 24 år siden. Dengang var hun alenemor med tre børn, så dansen blev et frirum for hende.

Sidenhen fik Ragnhild diagnosticeret knogleskørhed, som hun blev undersøgt for, fordi hen-

des mor havde sygdommen og sammenfald. Men Ragnhild er sluppet med skrækken for sammenfald og brud – måske fordi hun har været aktiv og bevidst om at dyrke kontrolleret motion.

”Jeg blev bange for at cykle og løbe, og frygten for brud steg mig til hovedet. Nu cykler jeg gerne, men løb er ikke for mig, fordi det er bevægelse i højt tempo i ujævnt tærræn. Når jeg danser, sker det på fladt gulv, og jeg er i god kontrol med min krop,” siger hun.

## **Knoglestyrkende aktiviteter**

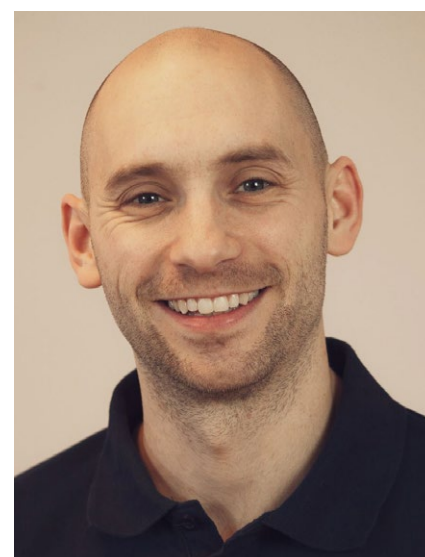
Selvom man har knogleskørhed, og der kan opstå frygt for brud, er det alfa og omega at holde sig så fysisk aktiv som muligt. Ifølge Magnus Grønlund Bendtsen, der har en kandidatgrad i idræt og arbejder hos Videnscenter for Knoglesundhed, skal knoglerne nemlig belastes med fysisk aktivitet for at opretholde deres styrke.

”Det værste, der kan ske, er, at man holder op med at være aktiv. Mavedans kan være en fin

motionsform, men der findes andre aktiviteter, som knoglerne har endnu bedre af, fordi der er højere intensitet,” siger han.

Men kan alle med knogleskørhed danse mavedans? Ikke nødvendigvis. Som udgangspunkt er danseformen dog fin for mennesker med knogleskørhed.

”Hvis man har haft sammenfald i ryggen, vil jeg ikke anbefale at



Magnus Grønlund Bendtsen. Foto: [www.videnscenterforknoglesundhed.dk](http://www.videnscenterforknoglesundhed.dk)



Fem mavedansere fra tirsdagsholdet i Fredericia Mavedanserforening med Ragnhild Kallehaug som nummer to fra venstre.  
Foto: Jonathan Hammershøj

lave mavedans. Men for nogle er mavedans god træning, for man bærer sin egen vægt, når man danser, og det bidrager til at vedligeholde knoglerne,” fortæller han.

### Muskler og knogler

I Fredericia Mavedanserforening øver danserne forskellige trin. Armene bevæger sig op og ned. Hofterne fra side til side.

Ifølge Ragnhild Kallehaug er det netop de mange bevægelser, og at hun selv kan skrue op og ned for sværhedsgraden, der gør mavedans til noget særligt. Både for hende og for fællesskabet omkring det.

”Vi bevæger hele kroppen, når vi danser, men på hver vores måde. Det vigtigste for os er, at vi føler os trygge, og så gør det jo ikke noget, at vi får vores feminine sider frem med bevægelserne, uanset hvem vi er, og hvordan vi ser ud,” siger hun.

Magnus Grønlund Bendtsen er enig i, at det er en fordel, at

man selv kan justere tempo og intensitet, når man danser mavedans.

”Musklene er med til at skabe stabilitet omkring knoglerne. For mennesker med knogleskørhed er det særligt omkring ryggen, det er vigtigt at have stærke og udholdende muskler. Så mavedans, hvor mange bevægelser foregår omkring hofter, mave og ryg, kan være en fin aktivitet. Og så er det en fordel, at den enkelte kan skrue op og ned for intensiteten, både for at styrke kroppen, men også for at passe på sig selv,” siger han.

### Den rigtige aktivitet

Der er mange andre aktivitetsformer end mavedans, som er gode for knoglerne. For eksempel tung styrketræning eller løb. Ifølge Magnus Grønlund Bendtsen bør man dog ikke kun lave aktiviteter ud fra deres knoglepåvirkning.

”Mange med knogleskørhed er fokuserede på at lave træning for at genopbygge knoglemasse. Men det kræver virkelig

meget træning med specifikke øvelser vejledt af en professionel, hvis man vil forsøge at opbygge knoglemasse. Det er ikke alle, der har mulighed for det. Hos Videnscenter for Knoglesundhed forsøger vi derfor at inspirere til, at man er generelt fysisk aktiv, meget gerne med vægtbærende aktiviteter, i kombination med knoglevenlig kost og medicinsk behandling. Vægtbærende aktiviteter er let tilgængelige og bidrager til, at man bevarer knoglemasse. Det vil jeg anbefale de fleste at fokusere på. Og så er det vigtigt, at man laver aktiviteter, som man finder sjove og dermed har lyst til at vende tilbage til,” understreger han.

For Ragnhild Kallehaug har mavedans i høj grad været den sport, hun er vendt tilbage til.

”Jeg kan mærke, at min krop bliver svagere, når jeg ikke får danset. Så det giver mig motivation til at blive ved. Og så får jeg selvtillid af at danse mavedans. Derfor er det den rigtige aktivitet for mig,” slutter hun.