

Salsa kan forebygge faldulykker



Også for mennesker med knogleskørhed kan latindans som fx salsa være effektiv og sjov træning, der kan nedsætte risikoen for faldulykker, viser et forskningsprojekt.

· Af Inge Hald

For fire år siden meldte Birgit Møller Christensen fra Aalborg sig til et forskningsprojekt, der skulle afklare, om latindans som træningsform kan nedsætte risikoen for faldulykker blandt mennesker med knogleskørhed. Det projekt blev vejen til en ny og meget sjovere motionsform og en hverdag uden voldsomme fald for 69-årige Birgit Møller Christensen.

I dag er forskningsprojektet afsluttet, men flere af deltagerne – heriblandt Birgit Møller Christensen – har valgt at fortsætte med at danse latindans på holdet 'Salsa for seniorer' på Nordkraft i Aalborg.

”Jeg er ikke typen, der synes det er sjovt at træne i et fitnesscenter. Det er kedeligt, og jeg føler mig ret alene i sådan et center. Men at danse salsa og at bevæge sig til en rytme er så dejligt. Ud over at du får rørt dig og trænet balance og koordinationsevner, bliver du også rigtig glad af at danse og være en del af fællesskabet på holdet,” siger Birgit Møller Christensen, der har

levet med knogleskørhed i over 25 år.

Hun har tidligere haft problemer med balancen og er flere gange faldet derhjemme, fx på vej op ad trappen. Men siden hun begyndte at danse salsa, har hun ikke oplevet et voldsomt fald.

” Ud over at du får rørt dig og trænet balance og koordinationsevner, bliver du også rigtig glad af at danse og være en del af fællesskabet på holdet

”Jeg føler, at salsaen giver mig en bedre balance og holdning,” siger Birgit Møller Christensen, der har en T-score på -3,3 uden at have haft et brud eller sammenfald i ryggen.

Færre fald ved dans og fitness
Birgit Møller Christensens er-

faringer ligger på linje med den samlede konklusion i forskningsprojektet om latindans som træningsmetode til at forebygge faldulykker. Forsøget er udført af lektor Rogerio Pessoto Hirata og ph.d.-studerende Mikkel Jacobi Thomsen fra institut for Medicin og Sundhedsteknologi på Aalborg Universitet.

I projektet fulgte man gennem seks måneder 116 personer i alderen +65 år, heraf en del med knogleskørhed. De var opdelt i tre grupper: En gruppe gik til latindans.

En gruppe lavede cirkeltræning i form af styrke- og kredsløbs-træning. Og en kontrolgruppe fortsatte med deres sædvanlige livsstil.

”Statistisk set falder hver tredje mand eller kvinde over 65 år mindst én gang om året. I vo-



Foto: Shutterstock.

res forsøg kunne vi se, at der var signifikant færre fald i både danse- og fitnessgruppen sammenlignet med kontrolgruppen. Så konklusionen er, at både latindans og cirkeltræning har effekt, når det handler om at forebygge faldulykker,” siger Mikkel Jacobi Thomsen.

Mens 10 ud af 37 personer i kontrolgruppen havde en faldulykke i testperioden, var der fire faldulykker i dansegruppen og én faldulykke i fitnessgruppen.

Dans gav højeste fremmøde

Et særligt plus ved dansen var det høje fremmøde. I dansegruppen lå fremmødet på 87 procent, mens den i fitnessgruppen var på 73 procent. I en tremåneders periode under corona-nedlukningen, hvor salsaundervisningen blev tilrettelagt som onlinetræning, steg fremmødet i dansegruppen endda til 95 procent.

”Det var lidt overraskende for os, at fremmødeprocenten var så høj under onlineundervisningen, ikke mindst i betragtning

af, at målgruppen er i alderen 65 år og ældre. Det fortæller os, at de tanker, vi har haft om salsaundervisning har været rigtige: At det at danse til glad musik er sjov træning, som giver en positiv stemning,” siger Mikkel Jacobi Thomsen.

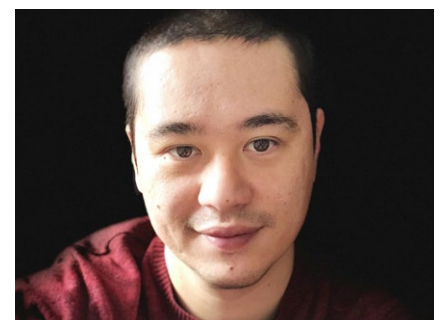
Rogério Pessoto Hirata understreger, at både den latinske dans og cirkeltræningen i forsøget har været udviklet og sammensat specielt til at forebygge faldulykker. De to forskere har analyseret sig frem til, hvilke elementer der kan være med til at forebygge fald. Eksempelvis en forbedret balance, stærkere ben, øvelser i vægtskydning, fx gen-

nem rotationer, samt træning af hjernen ved fx at tælle trin og koordinere bevægelser. Disse elementer blev bygget ind i henholdsvis dans og cirkeltræning.

”Vi har med afsæt i tidligere studier og vores eget forsøg prøvet at forstå, hvad der virker i forhold til at forebygge faldulykker. Det ser ud til at være meget individuelt. Vi kan ikke påvise, at en enkelt parameter som fx bedre balance eller forbedret muskelstyrke forebygger fald. I dansen arbejder man med mange forskellige ting på samme tid, og det er måske med til at gøre dans til en effektiv træningsform,” siger han.



Ph.d.-studerende Mikkel Jacobi Thomsen.
Foto: Privat.



Lektor Rogério Pessoto Hirata.
Foto: Privat.