

••

*”Det er godt at gå i et
terræn, som ikke er fladt
- for at styrke både
muskler og balance”*



EN SAMLET PAKKE

Træning er en vigtig del af den samlede behandling, som består af medicin, knoglevenlig kost og en fysisk aktiv hverdag. Husk at drikke rigeligt med vand før og efter din træning.

AF: ANNE METTE THRANE
FOTO: ANNA VIBEKE JOHANSSON

aktiv i det fri

Styrk balancen på græs og sti

Træning i det fri er godt for knoglerne. Du styrker samtidig mange andre dele af kroppen, og så har du gratis træningsredskaber lige ved hånden.

Hvis du gerne vil styrke dine knogler, skal du træne dine muskler. For med muskeltræning styrker du de knogler, som musklerne fæster på. Og hvad er mere oplagt end at kombinere en god gå- eller løbetur i det dejlige forårsvejr med en stærk omgang træning?

Ifør dig noget behageligt tøj, find nogle gode sko frem og tag en tur ud i det fri, for udendørs træning har en fantastisk effekt både på dine knogler og din balanceevne. Det fortæller fysioterapeut Simon Simonsen, som ejer Vejle Rygklinik, hvor han blandt andet hjælper osteoporosepatienter med at styrke ryg, knogler og balanceevne.

”Stød og belastninger, som man får ude i naturen på et ujævnt terræn, er rigtig godt til at styrke knoglerne, samtidig med at man får trænet balancen for eksempel på blødt græs.”

Udendørstræning har desuden den fordel, at du kommer til at presse dig selv lidt mere end ved indendørs træning.

”Er man først gået ud i naturen, skal man jo også gå hjem igen. På et løbebånd kan man altid stå af. Man behøver derfor ikke motivere sig selv, fordi træningen kommer helt automatisk,” forklarer Simon Simonsen og tilføjer:

”I naturen får man samtidig lys og luft, og det øger humøret, nærværet og afhjælper stress.”

Varieret terræn styrker balancen

Udenfor ændrer terrænet sig ofte, og hvis du går på grusstier, på græs og både opad og nedad, så giver det en varieret belastning.

”Man kan godt blive for forsigtig. De flade og plane gulve indenfor udfordrer ikke vores balance. Men

SIMON SIMONSENS ANBEFALINGER TIL AKTIV UDENDØRS-TRÆNING

Styrketræning

Tre sæt á 10-12 gentagelser 2-3 gange om ugen i 20-30 minutters træningspas i moderat til høj intensitet.

Styrketræning handler om vægtbærende træning samt stød og belastninger.

Udnyt naturen: Gå opad - det er godt for musklerne. Gå nedad, da det stiller større krav til belastningen, fordi der er mere stød på. Kravl over stammer, løft sten og lav kropshævninger i træerne eller armbøjninger på rækværk eller grene. Og ret ryggen og træk den anden vej end den foroverbøjede, som ligger meget til vores livsstil og kontorarbejde. Det gør du ved at trække armene tilbage, så skulderbladene skubbes mod hinanden.

Kredsløbstræning (gang – løb)

Tre gange om ugen i ca. 30 minutter i moderat til høj intensitet.

Afhængig af, hvor hårdt du er ramt af din knogleskørhed, skal du enten starte med at gå, lunte eller løbe.

Jo højere intensitet, du træner med, jo stærkere knogler kan du få. Hvis du har meget skrøbelige knogler, skal du starte stille og roligt op.

Balancetræning

Træn balancen ved at skifte tempo - fra langsomt til hurtigt og løft benene højt.

Tai chi, yoga og langsomme motionsformer har også en positiv indvirkning på knogleskørhed, for når man sætter tempoet ned, vil balancen automatisk blive udfordret.

Det er godt at gå i et terræn, som ikke er fladt - for at styrke både muskler og balance. Men afstem udfordringen i forhold til, hvad du kan.

Anskaf evt. et sæt stavgangs-stænger, som kan hjælpe dig med at holde balancen. De vil i øvrigt også aktivere dine arme, mave- og rygmuskler - så det er win-win.



udenfor i naturen skal man hele tiden korrigere. Det træner balancen og forebygger fald, hvor man risikerer knoglebrud,” siger Simon Simonsen og fortsætter:

”Det handler om at presse grænsen, men kun til det niveau, hvor man føler sig udfordret, men ikke usikker, for så bliver man bekymret. Det skal være sjovt og give positiv energi.”

Vægtbærende motion (kredsløbstræning, hvor du bærer din kropsvægt) og styrketræning er gode træningsformer til at vedligeholde knoglestyrken for dig med knogleskørhed. Det kan samtidig være med til at forebygge knogleskørhed, hvis du er i risiko for at få det.

••

”Løft sten, lav kropshævninger i træerne eller armbøjninger på rækværk eller grene”

”Vores krop adapterer de belastninger, den bliver udsat for. Hvis du går, løber eller hopper, så fortæller du kroppen, at du skal blive stærkere, og kroppen vil derfor styrke både de muskler og knogler, som bliver belastet. Stopper du igen, vil det have den modsatte effekt,” forklarer Simon Simonsen.

”Knoglerne bærer kroppens vægt, og ved træning er der behov for gentagelse og tid. Hvis man formår at holde træningen ved lige, så bevarer man styrken i knoglerne”, siger Simon Simonsen. ●



FYSIO- TERAPEUTENS 5 GODE RÅD

1

Start stille og roligt op med træningen og øg med 10 % hver anden-tredje uge

2

Vedholdenhed – find en træningsmængde, som du kan opretholde

3

Find en træningsmakker, hvis du er socialt anlagt

4

Variér din træning – tag for eksempel et nyt sted hen, eller variér mellem forskellige træningstyper

5

Udfordr dig selv, men kun til et niveau, hvor du stadig er tryk



AF: SIMON SIMONSEN
 FOTO: ANNA VIBEKE JOHANSSON
 MODEL: MAJ AAGAARD



Simon Simonsen,
 fysioterapeut på
 Vejle Rygklinik

Tag øvelserne med ud i det fri

Se blomster og træer springe ud, mens du styrker muskler, knogler og balanceevne til lyden af fuglesang. Fysioterapeut Simon Simonsen har samlet disse seks øvelser, som du kan tage med på din tur i det fri.

Riv ud og gem
 6 ØVELSER



ØVELSE 1

FORDELE VED AT GÅ OPAD

- Vægtbæring styrker knoglerne
- Den store ballemuskel styrkes
- Lægmuskel styrkes
- Når musklerne arbejder, trækker senerne i knoglerne og er med til at styrke dem



ØVELSE 2

FORDELE VED AT GÅ NEDAD

- Vægtbæring styrker knoglerne. Nedad er der større kompression i knoglerne end opad pga. højdeforskellen
- Den store knæstrækker styrkes, da den står for at bremse kroppen, så man ikke falder på næsen
- Når musklerne arbejder, trækker senerne i knoglerne og er med til at styrke dem



ØVELSE 3

BALANCETRÆNING

- Stå på et ben
- Gå langsomt med høje knæløft
- Eventuelt Monty Pythons gakkede gangarter
- Gå på blødt underlag
- God balance forebygger fald



ØVELSE 5

ARMSTRÆKNINGER

- Styrker biceps og brystmuskler
- Retter ryggen
- Vægtbæring på arme styrker knoglerne
- Sværhedsgraden er nem at justere ved at justere højde på det, man sætter hænderne på

ØVELSE 4

DIPS

- Find et bord eller lignede
- Stil dig med ryggen til bordet og tag fat om kanten
- Stå i en god bredstående stilling og hæv og sænk dig i armene
- Styrker triceps
- Retter ryggen
- Vægtbæring på arme styrker knoglerne
- Sværhedsgraden er nem at justere ved at tage mere vægt på benene



BONUS

Du får en dejlig kontakt med det lunefulde danske vejr - og D-vitamin, når solen skinner.

ØVELSE 6

NYD VEJRET

- Stående med håndfladerne fremad
- Armene trækkes bagud, og skulderbladene samles på ryggen
- Kan laves som en bevægelse eller man kan holde stillingen
- Styrker muskler i den øvre ryg
- Retter ryggen