

AF: DORTE WITH, FYSIOTERAPEUT OG MAGNUS BENDTSEN CAND.SCIENT.IDRAET  
 REDAKTØR: ANE SØBY ESKILDSEN  
 FOTO: PRIVATFOTO

# Nye anbefalinger for fysioterapeuter afliver gamle myter og gør træning mere individuel

I november 2023 fik de danske fysioterapeuter nye anbefalinger til knogleskørhed. Fremover vil svaret være langt mere individuelt, når du har spørgsmål som: "Hvad må jeg?" og "Hvad kan jeg selv gøre?".

**D**en nye anbefaling til fysioterapeuter er godt nyt for dig med knogleskørhed. For første gang får fysioterapeuter nu en konkret og handlingsanvisende anbefaling rettet mod støtte og vejledning til mennesker med knogleskørhed.

Anbefalingen erstatter den tidligere restriktive tilgang med en individualiseret tilgang, hvor behandlingen tager udgangspunkt i den enkelte og udarbejdes i dialog.

## Behov for en anbefaling

Knogleskørhed rammer meget bredt, fra den unge kvinde til den ældre mand. Nogle får brud og andre ikke. Nogle bliver utrygge og stopper deres aktiviteter, mens andre fortsætter, som de plejer. Mange er opsøgende og ønsker viden om, hvad de selv kan gøre, og hvilke hensyn de bør tage. Behovet og behandlingen kan være meget forskellig fra person til person, og i mange år har der manglet en konkret og evidensbaseret vejledning til, hvordan fysioterapeuter skal vurdere og vejlede det brede spektrum af mennesker med knogleskørhed.

For dig med knogleskørhed betyder den nye anbefaling, at fysioterapeuterne har lettere adgang til den nyeste evidens på området, når I sammen laver en behandlingsplan.

## Hovedpointer fra anbefalingen

Anbefalingen understreger den nuværende viden om, at manglende fysisk aktivitet har en negativ påvirkning på knogler, muskler og balanceevne, og at målrettet styrketræning har positiv indvirkning på både knogler og funktion.



*fakta*

## UDDRAG FRA ANBEFALINGEN

Træning har positive effekter på fysisk funktion hos mennesker med knogleskørhed.

Træning bør skræddersys til den enkelte og bør både inddrage påvirkning af knoglemineraltætheden, træning af muskelstyrke og balanceevne.

Træning under rette hensyn er sikkert for mennesker med knogleskørhed.

Fysioterapeutisk behandling af mennesker med akutte rygsammenfald eller høj brudrisiko kræver helt særlige hensyn.



# Hvad må jeg?

Hør fysioterapeutens anbefaling til tre med knogleskørhed.



**INGE PÅ 70 ÅR:**

## HVERDAGSAKTIV MED HENSYN

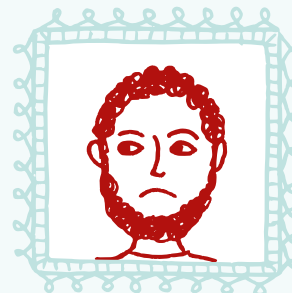
Inge har en T-score på -3,0 og har haft et rygsammenfald for et år siden. Hun er vant til at cykle, gå ture og klare huslige opgaver. Hun har siden sit brud i ryggen været lidt i tvivl om, hvad hun må. Fysioterapeuten anbefaler, at hun arbejder mere med sin balance og styrke, og at hun samtidig trykt kan fortsætte det, hun allerede gør. Fysioterapeuten fortæller Inge, at hun med skal variere sine daglige aktiviteter og være opmærksom på at løfte og træne med god teknik og ret ryg, så hun undgår kraftfuld eller overdreven sammenkrumning.



**HANNE PÅ 55 ÅR:**

## TRÆNINGS- AKTIV

Hanne har en T-score på -2,6 og har ikke haft brud. Hun har lige fået konstateret knogleskørhed og er lidt bekymret for fremtiden. Hun er meget aktiv med løb og styrketræning flere gange om ugen. Fysioterapeuten anbefaler, at hun fastholder sit høje træningsniveau. Det er rigtig godt! Sammen gennemgår de nogle af de øvelser, Hanne laver, og taler om den gode teknik. Hun skal være opmærksom på, at hun altid løfter med ret ryg og med god opspænding, når hun laver sin styrketræning. Hanne bør undgå øvelser med kraftfuld og overdreven sammenkrumning.



**HENRIK PÅ 75 ÅR:**

## NY MED RYGSAMMENFALD

Henrik har lige haft et rygsammenfald og er stadig i store smerter. Han plejer at leve et aktivt liv, men føler nu, at han ikke kan noget. Fysioterapeuten fortæller ham, at han lige nu er i helingsfasen, som varer omkring tre måneder. I starten af denne fase skal han undgå løft og sammenkrumning af ryggen. Fysioterapeuten hjælper Henrik med råd om smertelindring, og hvordan han genoptager aktiviteter i hverdagen, skaber variation og bedst aflaster bruddet. De aftaler, at de skal ses igen, når Henrik er forbi helingsfasen og klar til at opstarte træning.



..... *Anbefalingerne er udarbejdet i af Dorte With og Magnus Bendtsen i samarbejde med Danske Fysioterapeuters faglige selskaber. Dorte og Magnus var en del af det nu lukkede Videnscenter for Knoglesundhed og arbejder i dag for at videreføre Videnscentrets arbejde og materialer i Learn Osteoporosis.*

Tidligere var tilgangen til fysisk aktivitet og knogleskørhed mere restriktiv og generel. Dette har ændret sig, og de gamle myter, som fysioterapeuterne ofte hører i klinikken, kan nu aflives. Flere tror for eksempel, at de højst må løfte 5 kilo. Du må gerne løfte mere, så længe du kan holde ryggen ret og løfte genstanden tæt på kroppen. Men vurder altid, om du har kræfterne, især hvis du har haft sammenfald. En anden myte handler om, at yoga er farligt for mennesker med knogleskørhed. Generelt set har yoga mange fine bevægelser, men der kan være enkelte stillinger, der for nogle kan være uhensigtsmæssige.

Når vi som fysioterapeuter tilrettelægger en behandlingsplan, så gør vi det ud fra temaerne: Stærk, Stabil og Strakt. Det er dog forskelligt fra person til person, hvilket træningstema der skal have størst fokus. Her kan fysioterapeuten rådgive, målrette og følge op. ●



## Brug din fysioterapeut

Har du knogleskørhed, kan du tale med din praktiserende læge om en henvisning til en fysioterapeut og derved opnå tilskud fra den offentlige sygesikring.

### Du vil kunne bruge fysioterapeuten til:

- at forstå din samlede knoglestatus
- at få viden om hvilke hensyn, der kan være relevante for netop dig
- at få redskaberne at bevare dine funktioner og din livskvalitet
- at få viden om, hvordan du kan forblive fysisk aktiv, og hvordan du lever knoglesundt
- at tilrettelægge og justere hverdagens aktiviteter
- at lave et træningsprogram, der tager højde for dine individuelle behov og din aktuelle situation

*fakta*

## STÆRK, STABIL OG STRAKT

### Stærk

- Styrketræning
- Vægtbærende træning
- Træning med bevægelser i flere retninger (fx boldspil)
- Hop og hink

### Stabil

- Balancetræning
- Alsidig træning rettet mod funktion og faldforebyggelse

### Strakt

- Træning af de store rygmuskler, som står for udretning af ryggen
- Træning af styrke og udholdenhed i muskulaturen omkring rygsøjlen
- Ergonomi og teknik

## VIL DU VIDE MERE?

På [osteoporose.dk](http://osteoporose.dk) kan du finde inspiration til træning under 'Lev knoglesundt'.

Find en fysioterapeut med speciale i knogleskørhed under 'Få støtte'.

Som medlem kan du ringe til foreningens fysioterapeutrådgivning.