

Vejledning i fysisk aktivitet for patienter med osteoporose:

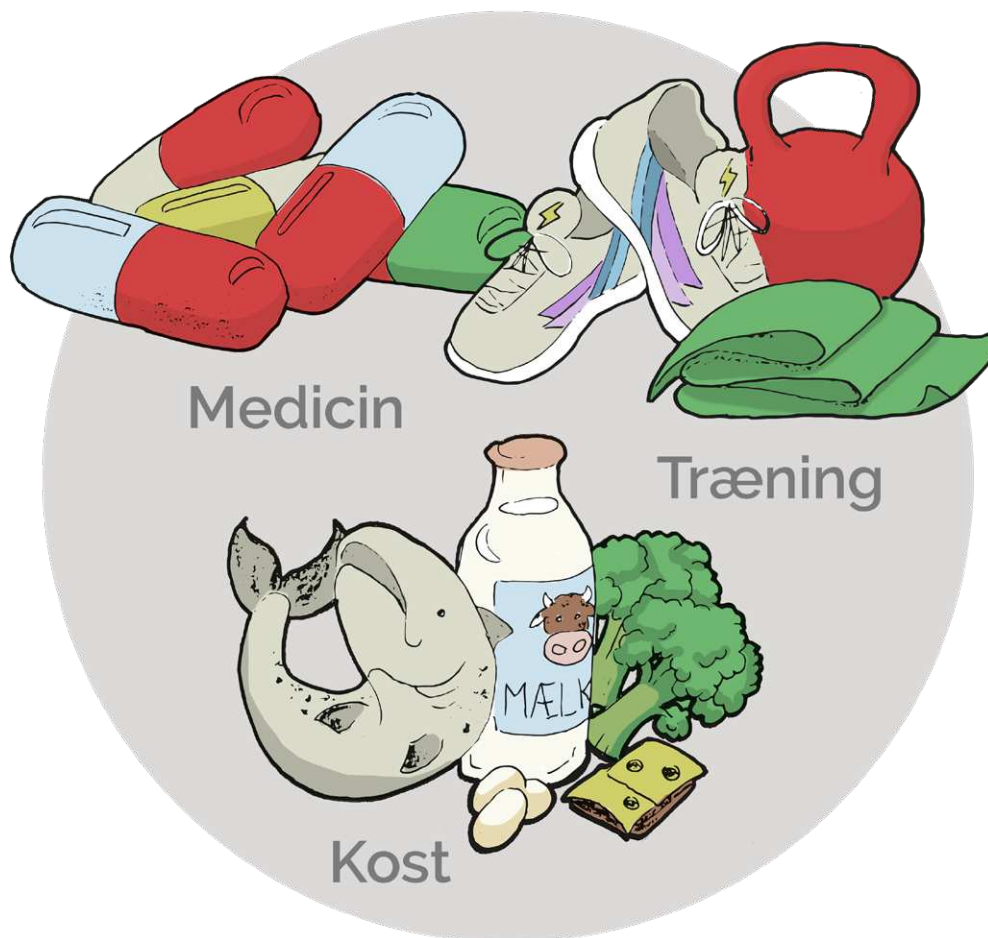
Træningsaktiv med hensyn

For dig med rygsammenfald, hoftenær fraktur eller T-score under -3.0



5 øvelser du kan lave hjemme!





Har du osteoporose, anbefales fysisk aktivitet som en del af behandlingen i kombination med medicinsk behandling samt tilstrækkeligt med kalk og vitamin D.

Det anbefales, at du læser instruktionen til hver øvelse omhyggeligt igennem, inden du gennemfører øvelserne.

OBS! Hvor der er angivet anvendelse af træningselastik, bør elastikken ikke være kraftigere, end at det er muligt at gennemføre hele bevægelsen, uden at der opstår ubehag/smerter ved øvelserne. Når elastikken roteres omkring et dørhåndtag, er det vigtigt, at døren ikke kan åbne sig.

Træningsaktiv med hensyn

Træningsøvelserne er for dig, der kan sige **ja til minimum én** af følgende udsagn:

- Jeg har haft et rygsammenfald/brud på rygsøjlen for mere end 6 måneder siden
- Jeg har haft en hoftenær fraktur
- Jeg har en T-score under -3.0

Kontakt en fysioterapeut hvis du kan sige **ja til minimum én** af følgende udsagn:

- Jeg har et rygsammenfald/brud på rygsøjlen, som er opstået inden for de seneste 6 måneder
- Jeg har fortsatte smerter/gener fra et rygsammenfald/brud på rygsøjlen

Er du vant til at træne, ved du, at du vil kunne presse din træningsintensitet lidt og udfordre dit fysiske aktivitetsniveau. På den måde påvirkes dine muskler, knogler og led så træningen bliver både muskelstærkende og knoglebevarende.

Ved at variere din træning med forskellige funktioner, øvelser og i forskellige retninger stimuleres også din koordination og balance.

-
- Det anbefales at gennemføre de 5 øvelser 3 gange om ugen
 - Du kan med fordel arbejde hen imod at udføre øvelserne dagligt.
 - Når disse øvelser bliver for lette, og du gerne vil genoptage din træning, kan en fysioterapeut hjælpe dig med din videre træningsplanlægning, og vejlede dig omkring belastninger forbundet med forskellige former for træning.
-

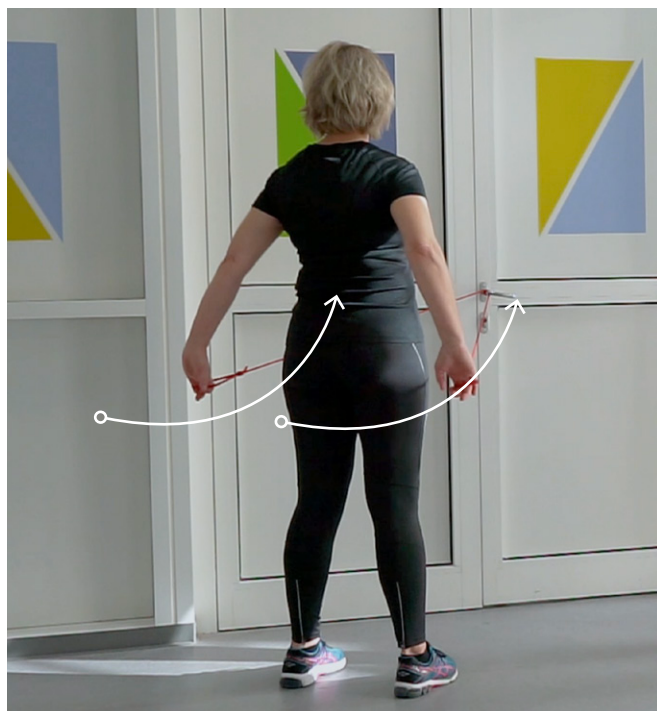
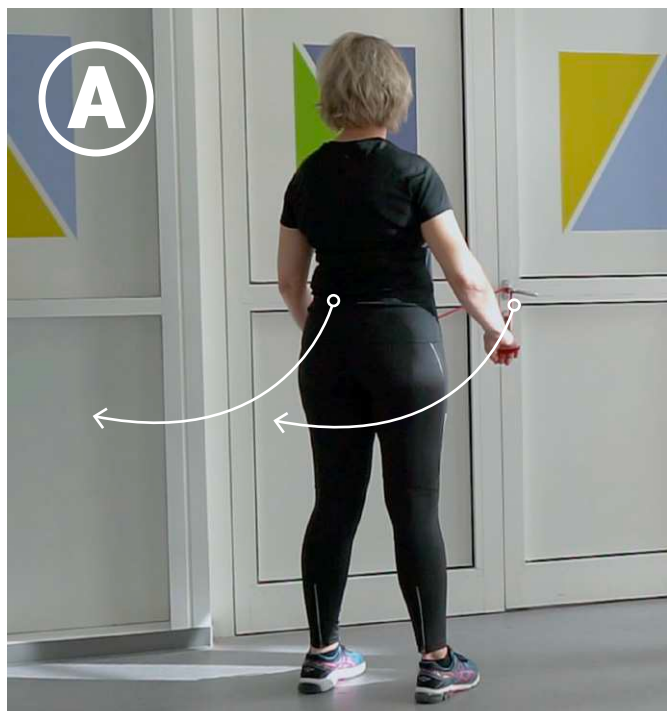
Find træningsøvelserne som video på osteoporoseforeningens hjemmeside
osteoporose-f.dk

Vejledningen er udviklet af Videnscenter for Knoglesundhed i samarbejde med fysioterapeuterne Dorte With (Danske Fysioterapeuter) og Lene Lebech (Osteoporoseforeningen) samt Cand. Scient i Idræt Simon Esrup og Magnus Bendtsen. Grafisk design: www.kimmadsendesign.info



Elastikøvelse

Øvelsen træner musklerne i ryggen og mellem skulderbladene



- Du skal bruge en træningselastik, som du roterer omkring et dørhåndtag (eller 2 vandflasker).
- Husk at tjekke, at døren åbner udad.
- Hold fast i begge ender af elastikken (eller hold en vandflaske i hver hånd).
- Ret ryggen og træk maven lidt ind ved at spænde omkring navlen og skyd brystet fremad og opad.
- Stræk armene ned langs siden og bagud så langt du kan, mens du samler skulderbladene.
- Du skal gentage øvelsen 10 gange og arbejde henimod at gentage øvelsen 3 gange 10.

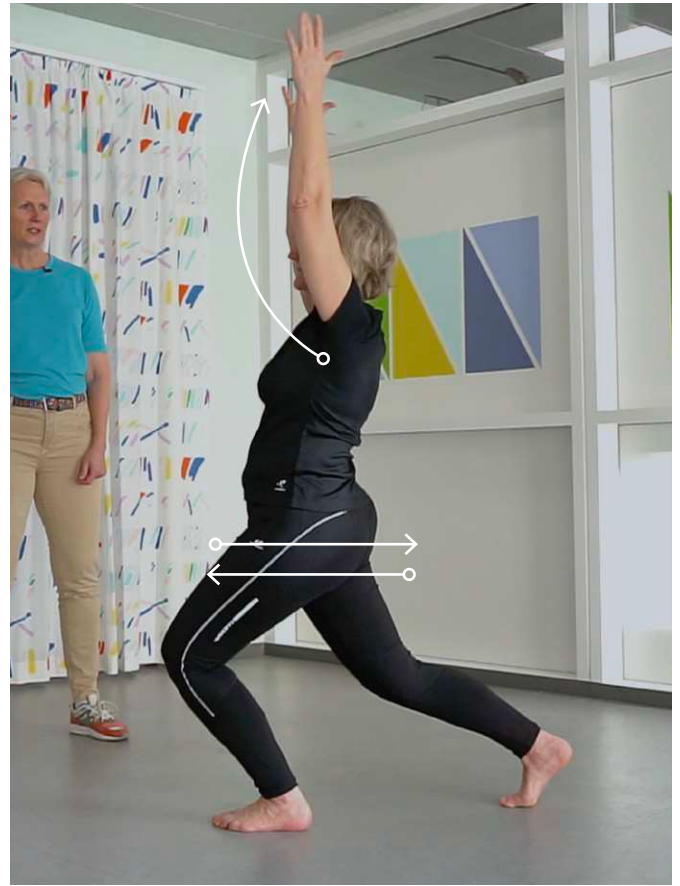
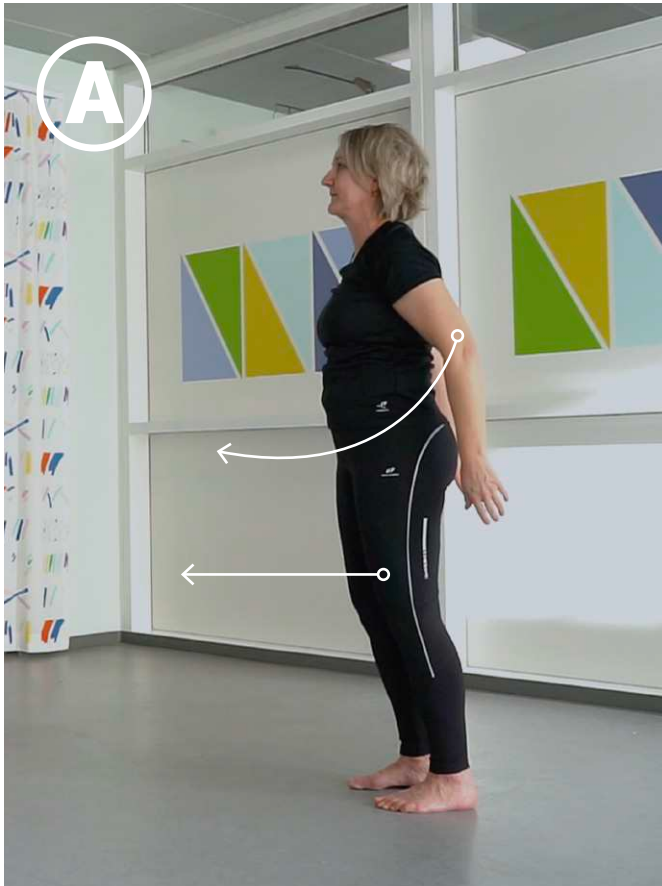
Gode råd og huskeregler

For at bevare en god kvalitet i øvelsen, må elastikken ikke være for stram.

Du skal kunne strække armene helt tilbage uden at øvelsen bliver ubehagelig.

Lunges

Øvelserne træner musklerne i benene, ryggen samt din balance.



- Spænd i maven ved at trække navlen ind.
- Fordel vægten ligeligt på begge fødder.
- Hold fødder og knæ lige når du går frem.
- Du går nu et skridt frem og sænker dig ned i knæ, så langt du kan, uden at det bliver ubehageligt.
- Stræk samtidig armene så højt du kan, hver gang du går frem.
- Skift mellem højre og venstre ben, gentag 10 gange i alt.

Arbejd henimod at lave 3 gange 10 gentagelser på hvert ben.

Diagonalløft

Øvelsen stabiliserer musklerne omkring rygsøjlen og corestabiliteten



- Øvelsen laves på gulvet på alle 4.
- Spænd fra maven ved at trække navlen ind så ryggen holdes lige under hele øvelsen.
- Start med at løfte det ene ben.
- Har du svært ved øvelsen, fortsætter du med kun at løfte benet og holder hænderne i gulvet.
- Gentag 10 gange med hvert ben.

Diagonalløft

Øvelsen stabiliserer musklerne omkring rygsøjlen og corestabiliteten



Går det fint, fortsætter du til at løfte modsatte arm og ben samtidig.

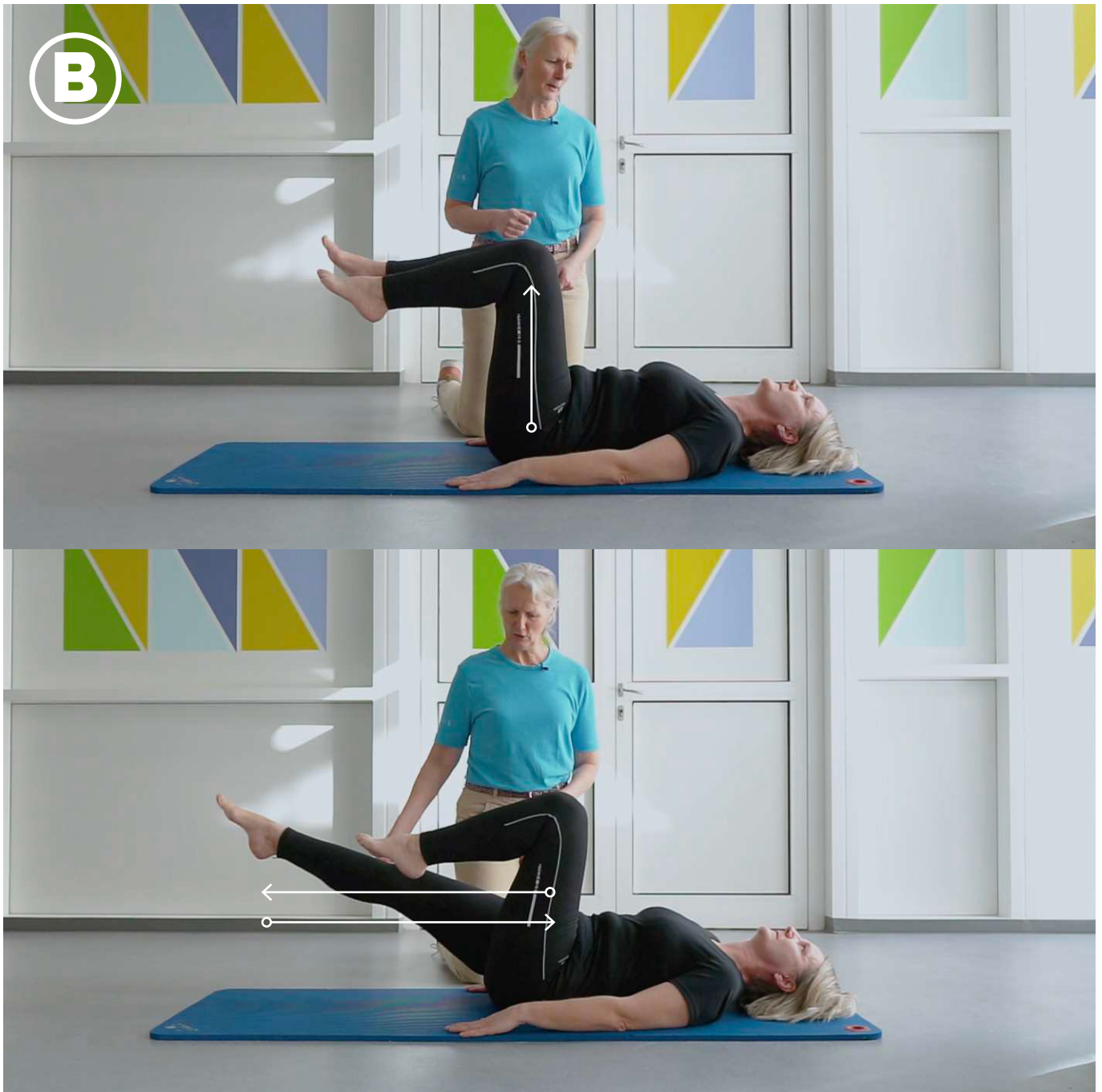
- I diagonal løftet skal du gøre dig så lang som muligt.
- Gentag øvelsen 10 gange i hver diagonal.
- Afslut med 10 gange hvor du skifter diagonal hver gang.

Vær opmærksom på at spænde op fra maven og trække navlen ind under hele øvelsen.



Øvelsen laves rygliggende på gulvet med fødderne placeret i underlaget.
(Øvelsen kan også laves i sengen, hvis dette foretrækkes).

- Hold lænden i underlaget ved at trække navlen ind mod ryggen mens du laver øvelsen.
- Bøj det ene ben op mod maven. Bøj og stræk 10 gange. Gentag med modsatte ben.



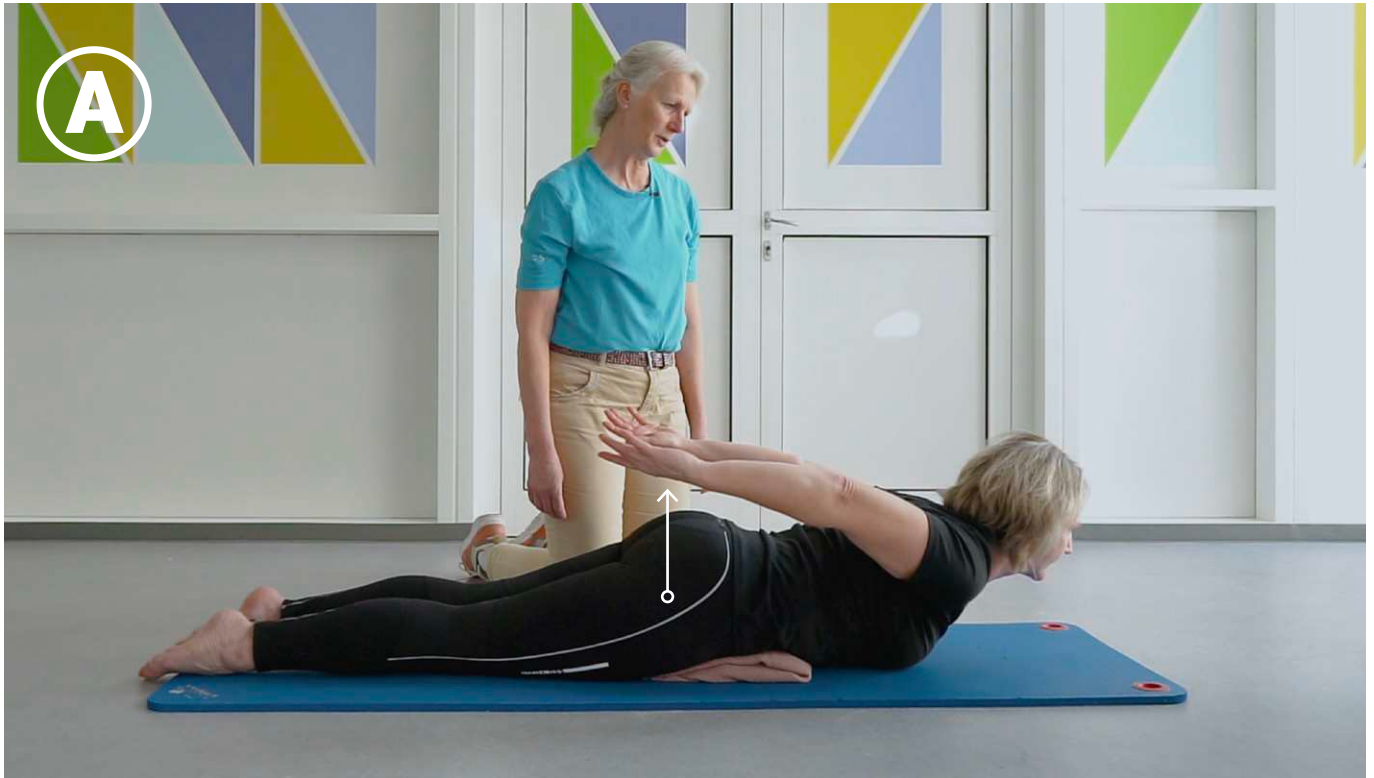
- Bøj begge ben op mod brystet, så du ligger med knæ og hofter i 90 grader.
- Hold fortsat lænden i underlaget.
- Stræk benene skiftevis frem i luften og tilbage til udgangsstillingen 10 gentagelser



- Hvis du kan, cykler du nu med benene frem over gulvet, fortsat med lænden i underlaget.
- Gentag 20 omgange.

Gode råd og huskeregler

- Husk at holde lænden i underlaget under hele øvelsen
- Hvis du får ubehag i ryggen, skal du vælge den letteste udgave af øvelsen (a)
- Målet er at arbejde hen imod at cykle 20 omgange med benene (Start med 2 x 10)



Du skal ligge på maven med armene ned langs siden og håndfladerne mod loftet.

- Spænd i ballerne og lad hovedet være i naturlig forlængelse af ryggen
- Løft overkroppen og armene langsomt så højt du kan og saml skulderbladene
Og sænk igen langsomt

Gentag øvelsen 10 gange og arbejde hen imod at gentage øvelsen 3 x 10.

Du kan hvis øvelsen føles svær, lægge en pude under maven.

Vejledning i fysisk aktivitet for patienter med osteoporose:

Smertelindrende øvelse

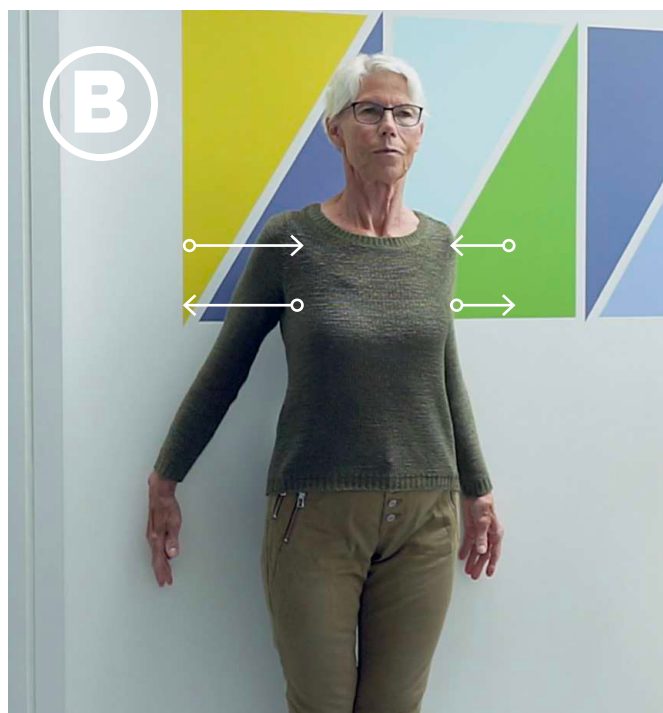
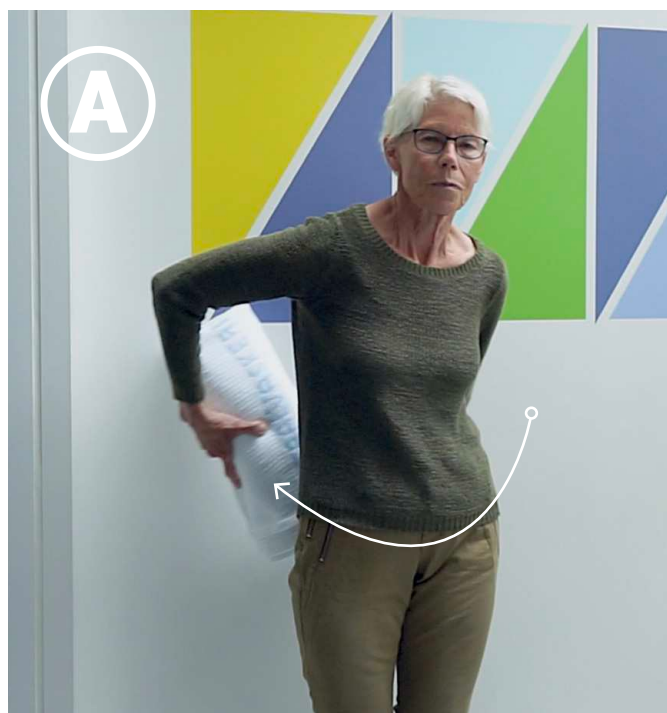


1 øvelse du kan lave hjemme!



Smertelindrende øvelse

Øvelsen kan virke lindrende på smerter fra ryggen og kan anvendes af alle.



Du skal bruge et sammenrullet håndklæde.

- Placer håndklædet på højkant mellem skulderbladene, mens du står op mod en væg.
- Ret ryggen så meget du kan og spænd fra maven.
- Saml skulderbladene langsomt omkring håndklædet, så du retter ryggen så meget du kan.
- Giv langsomt slip.
- Brug evt. vejtrækningen. Så du trækker vejret ind, mens du samler skulderbladene og puster ud, mens du langsomt giver slip/slapper af.
- Gentag øvelsen nogle gange.

Gentag gerne flere gange dagligt.

Føler du smerterne forværres, stopper du øvelsen.