

Vejledning i fysisk aktivitet for patienter med osteoporose:

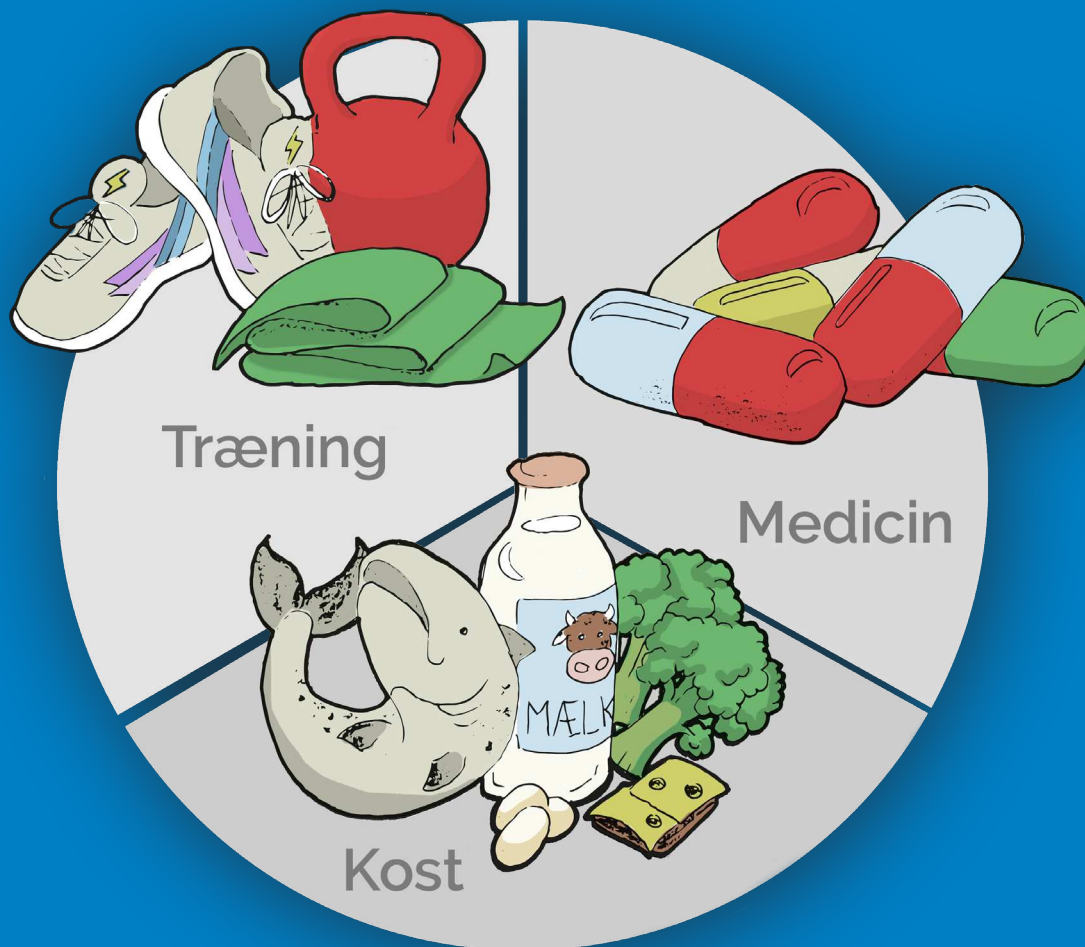
# Hverdagsaktiv uden brud

Squat fra stol // Diagonalløft // Elastik øvelse // Hop og hink // Gåtur



**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.

# Hverdagsaktiv uden brud

Har du ikke haft sammenfald/brud på rygsøjlen, skal du fortsætte med at være fysisk aktiv i din hverdag.

De følgende 5 øvelser vil kunne bidrage til både din almene muskelstyrke, og til at du styrker strukturerne omkring din rygsøjle. Hverdagsaktiviteter kombineret med moderat træning kan være knoglebevarende.

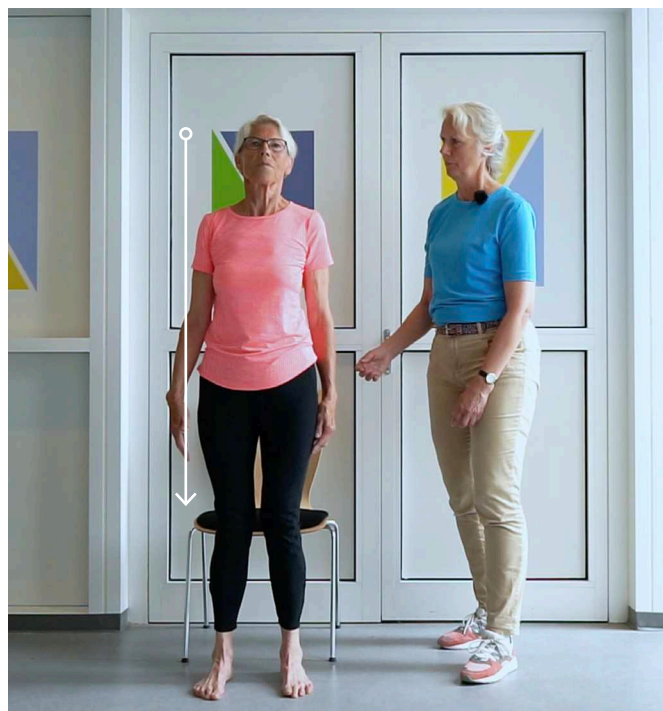
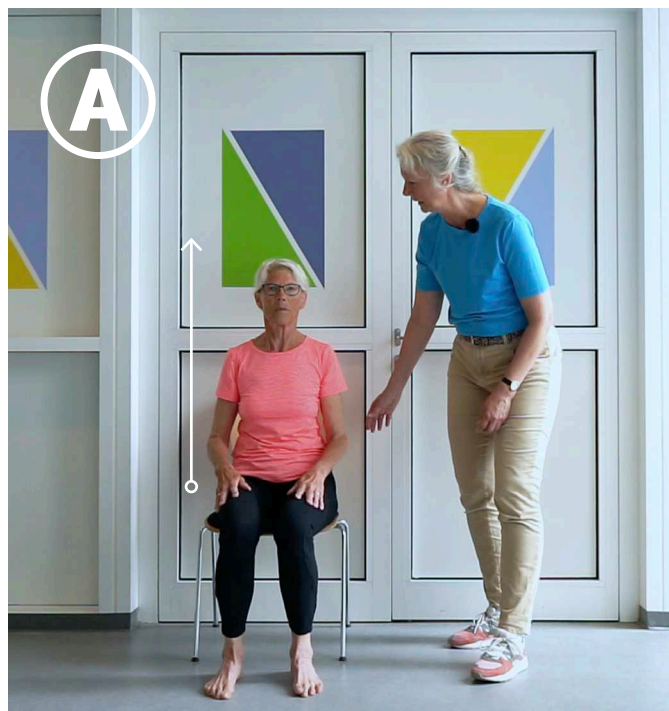
- 
- Det anbefales at gennemføre de 5 øvelser 3 gange om ugen.
  - Du kan med fordel arbejde henimod at udføre øvelserne dagligt.
- 

*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 Estrup og Magnus Bendtsen. Grafisk design: [www.kimmadsendesign.info](http://www.kimmadsendesign.info)*



# Squat fra stol

Øvelsen træner ryg, baller og lår



- Placér en stol op mod en væg så den ikke kan flytte sig.
- Sid fremme på kanten af stolen så det er let at rejse sig.
- Fødderne placeres i hoftebredde.  
Hold begge fødder i gulvet under hele øvelsen.
- Træk maven lidt ind.
- Spænd i ballerne idet du rejser dig
- Rejs dig så hurtigt du kan og sæt dig langsomt.  
Har du mod på det, så lav et lille hop når du kommer op - gentag øvelsen i et hurtigt tempo

Gentag øvelsen 10 gange og arbejd hen imod at lave 3 x 10 gentagelser.

# Diagonaløft

Øvelsen træner bagsiden og stabiliserer musklerne omkring rygsøjlen



Øvelsen laves på gulvet på alle 4, hvor hænder og knæ placeres i gulvet (gerne på en måtte for at skåne knæene)

- 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 øvelsen 10 gange i hver diagonal.

**Går det fint, fortsætter du.**

# Diagonaløft

Øvelsen træner bagsiden og stabiliserer musklerne omkring rygsøjlen



- Nu løftes modsatte arm og ben på samme tid.
- Gør dig lang i øvelsen så arm og ben strækkes mest muligt.

Gentag øvelsen 10 gange i hver diagonal.

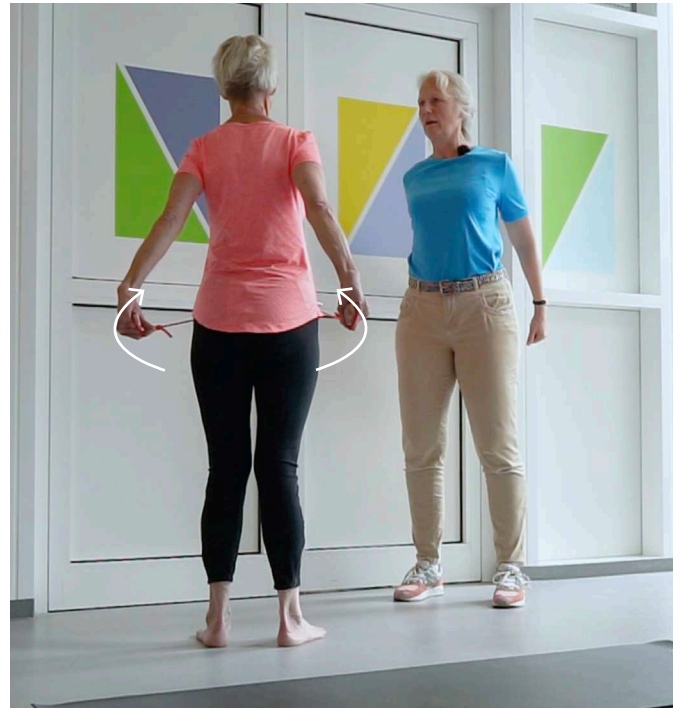
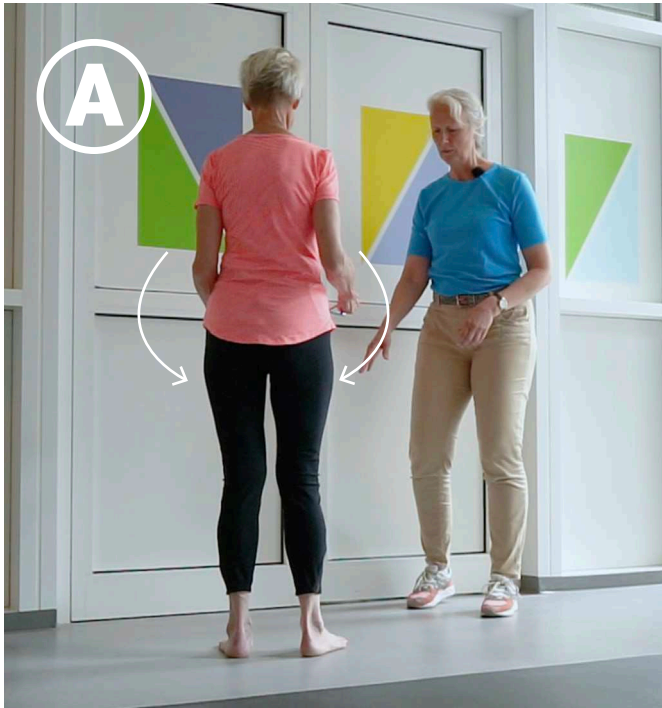
## Gode råd og huskeregler

Kan du ikke komme ned på gulvet, kan du lave øvelsen stående evt. med vandflasker i hænderne. Så strækker du modsatte arm og ben bagud ift. kroppen med armen over hovedet.

# Elastik øvelse

## – stående

Øvelsen styrker 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 ikke åbner indad.

- 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.
- Stræk armene ned langs siden og bagud så langt du kan, mens du samler skulderbladene.

Du skal arbejde henimod at gentage øvelsen 10 gange.

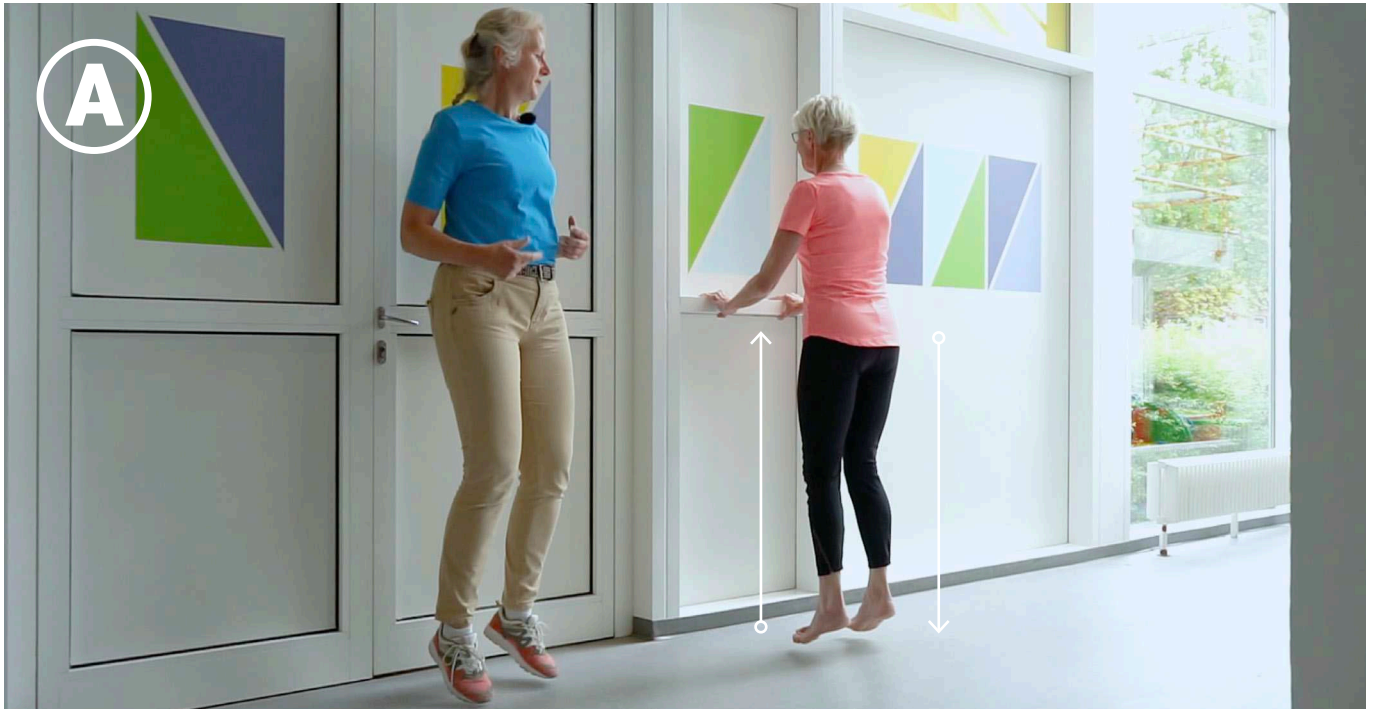
### Gode råd og huskeregler

Elastikken må ikke være for stram.

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

# Hop og hink

Øvelsen er knoglebevarende  
og styrker dine reflekser



- Stå ved et køkkenbord eller ved en lænestol, der ikke kan flytte sig.
- Kig frem og spænd i maven.
- Start med at fjedre i benene og går det godt, fortsætter du til at hoppe. Går dette fint, kan du måske hoppe uden støtte.
- Har du mod på det så fortsæt til hink.
- Start med at fjedre 10 gange.
- Herefter laves 10 hop.
- Som efterfølges af 5 hink på hvert ben.

Arbejd henimod at gentage dette 3 gange.

## Gode råd og huskeregl

Hvis det er ubehageligt i knæene, skal du lave færre gentagelser eller helt undlade øvelsen.





- Daglige gåture anbefales.
- Det anbefales at anvende fodtøj, som sidder godt fast og støtter, gerne snøresko.
- Gåturens længde er ikke afgørende, men det er godt at gå i et friskt tempo. Øg gradvist dit tempo.
- Prøv at lave hurtige retningskift og at variere dit tempo når du går.
- Du styrker din balance ved at gå ture i varieret terræn.

God tur!