

Vejledning i fysisk aktivitet for patienter med osteoporose:

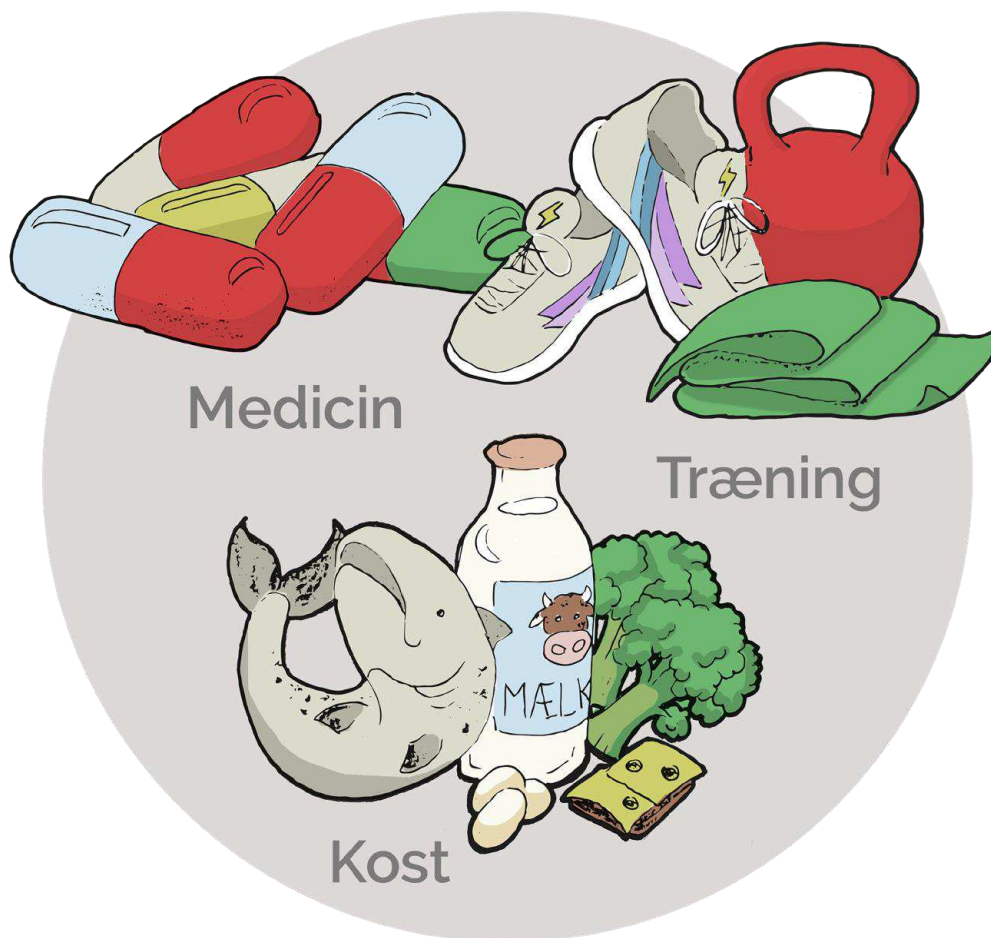
Hverdagsaktiv uden brud

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

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.

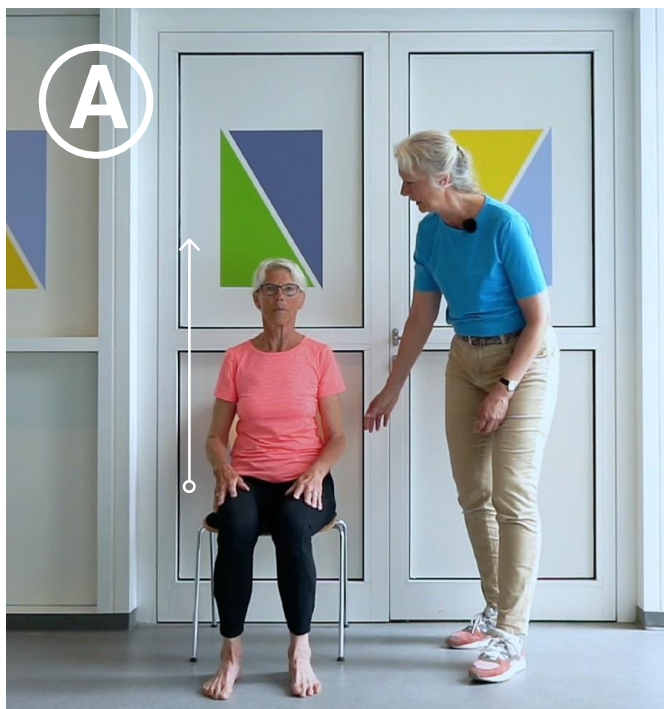
- Det anbefales at gennemføre de 5 øvelser 3 gange om ugen.
 - Du kan med fordel arbejde henimod at udføre øvelserne dagligt.
 - Hvis du har haft rygsammenfald/brud på rygsøjlen for mere end 6 måneder siden, og fortsat har gener i ryggen, anbefaler vi, at du kontakter en fysioterapeut, så du får opstartet din træning fra dit rette niveau. Hvis du har haft et rygsammenfald/ brud på rygsøjlen for mere end 6 måneder siden, men du ikke har gener/smerter i ryggen, kan du anvende træningsøvelserne i kategorien "Hverdagsaktiv med brud".
-

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



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.

Diagonalløft

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.

Diagonalløft

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.

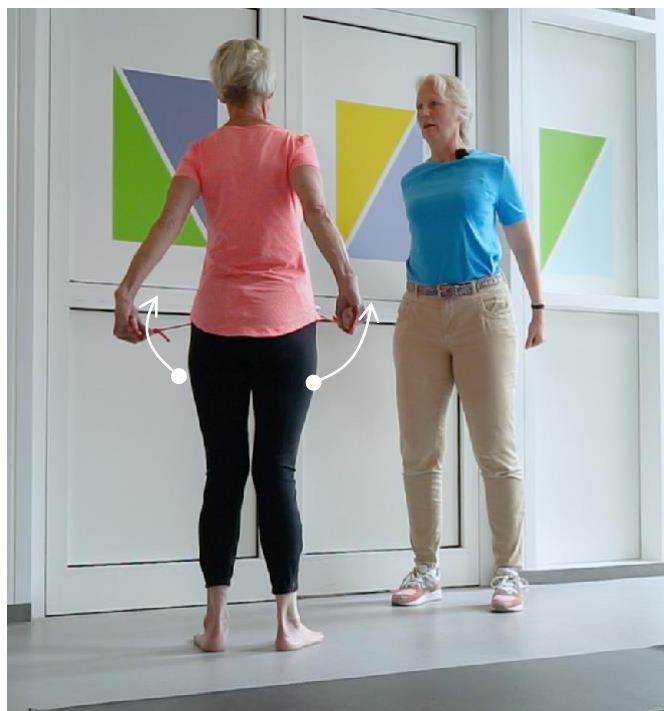
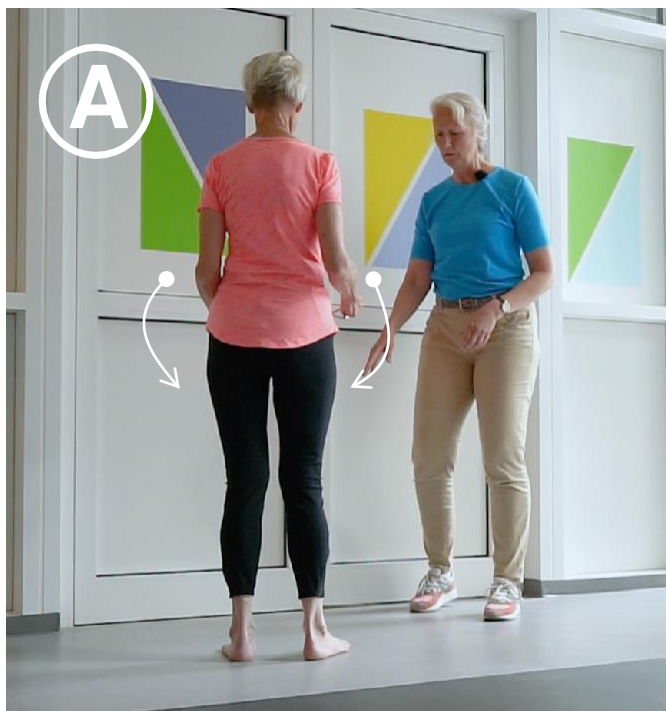
Gode råd og huskeregler

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.

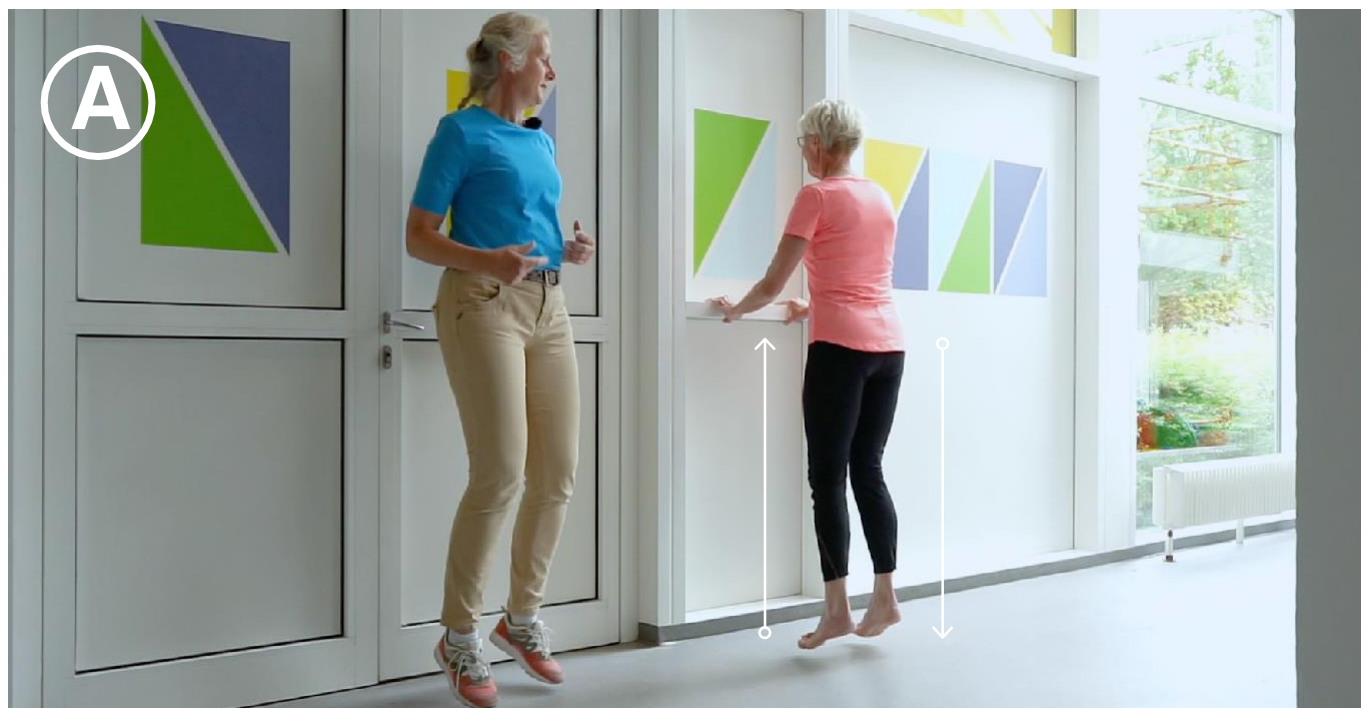
Gode råd og huskeregler

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 huskeregler

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 retningsskift og at variere dit tempo når du går.
- Du styrker din balance ved at gå ture i varieret terræn.

God tur!