

Vejledning i fysisk aktivitet for patienter med osteoporose:

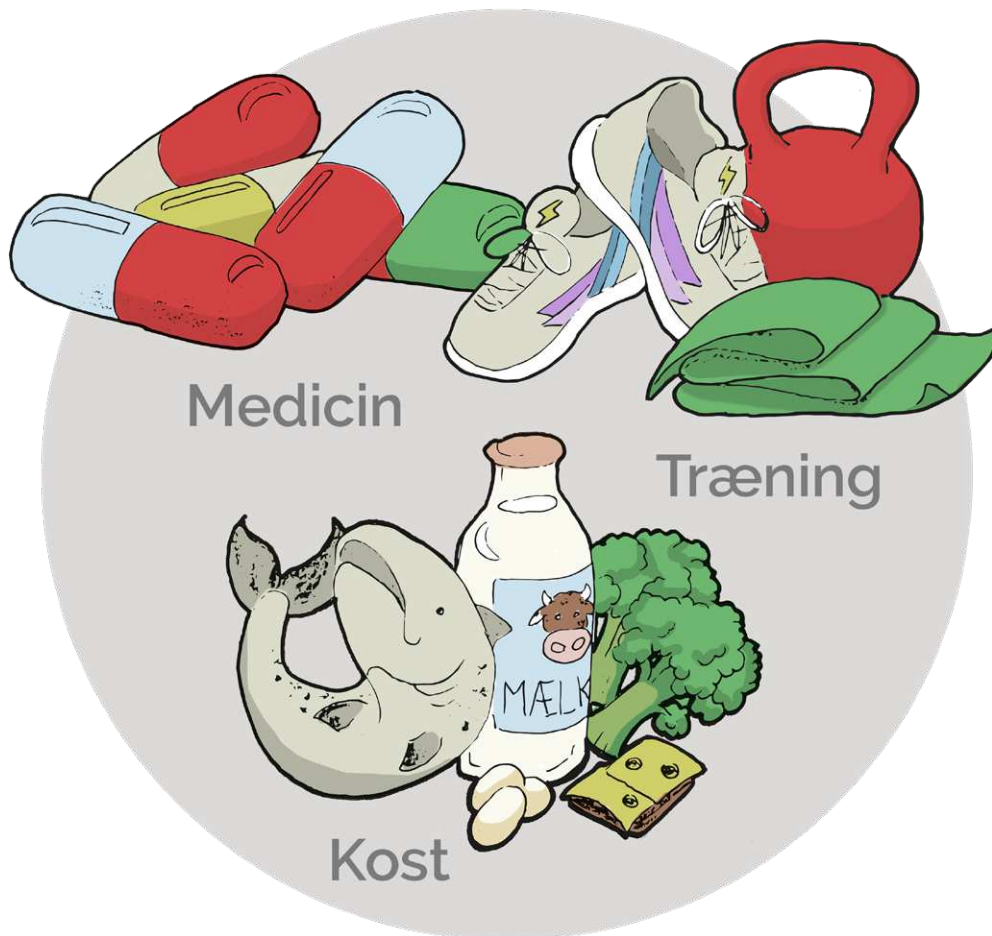
# Funktionsbegrænset

For dig der bruger hjælpemidler i hverdagen  
eller har en stillesiddende hverdag



**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.

# Funktionsbegrænset

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

- Jeg bruger hjælpemidler i hverdagen såsom stok eller rollator
- Jeg er meget stillesiddende i min hverdag f.eks. på grund af KOL

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

Disse 5 øvelser kan hjælpe dig til at komme i gang med at være fysisk aktiv, bevare livskvalitet og funktionsevne.

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

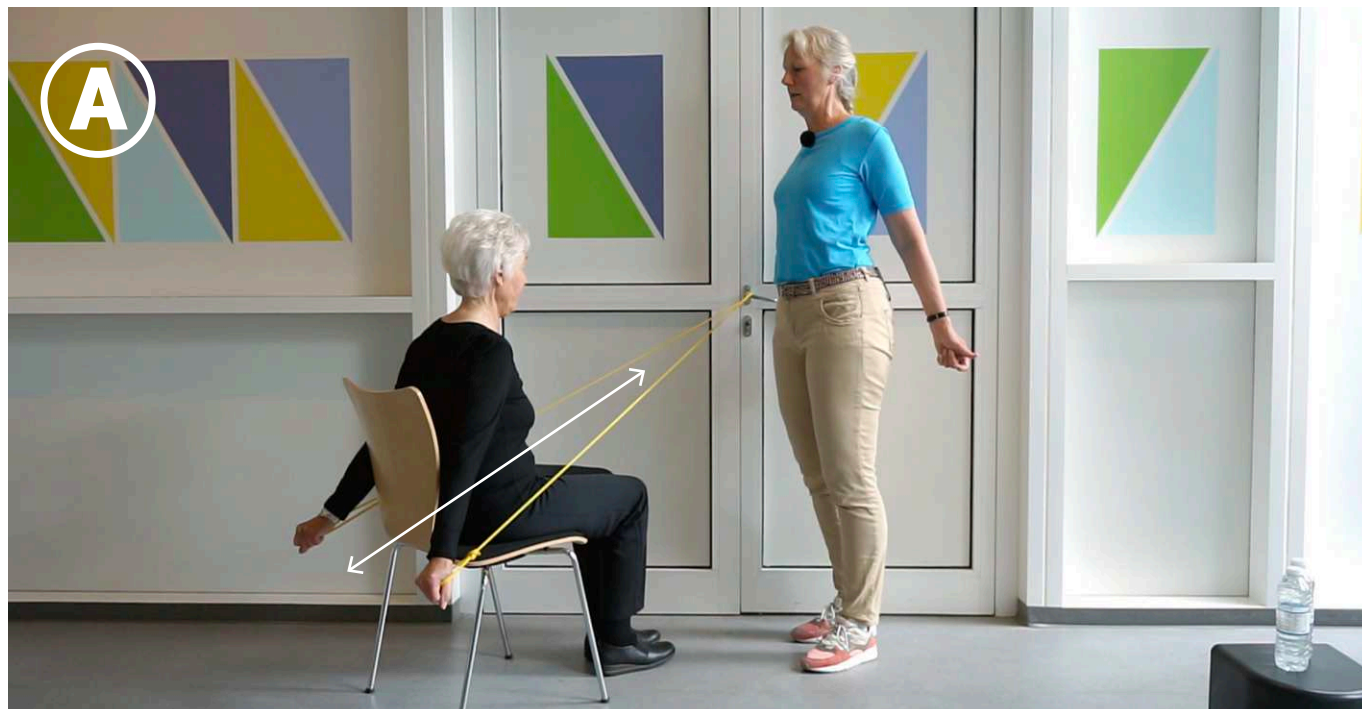
Find træningsøvelserne som video på osteoporoseforeningens hjemmeside  
**osteoporose-f.dk**

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



# Rygøvelse med elastik

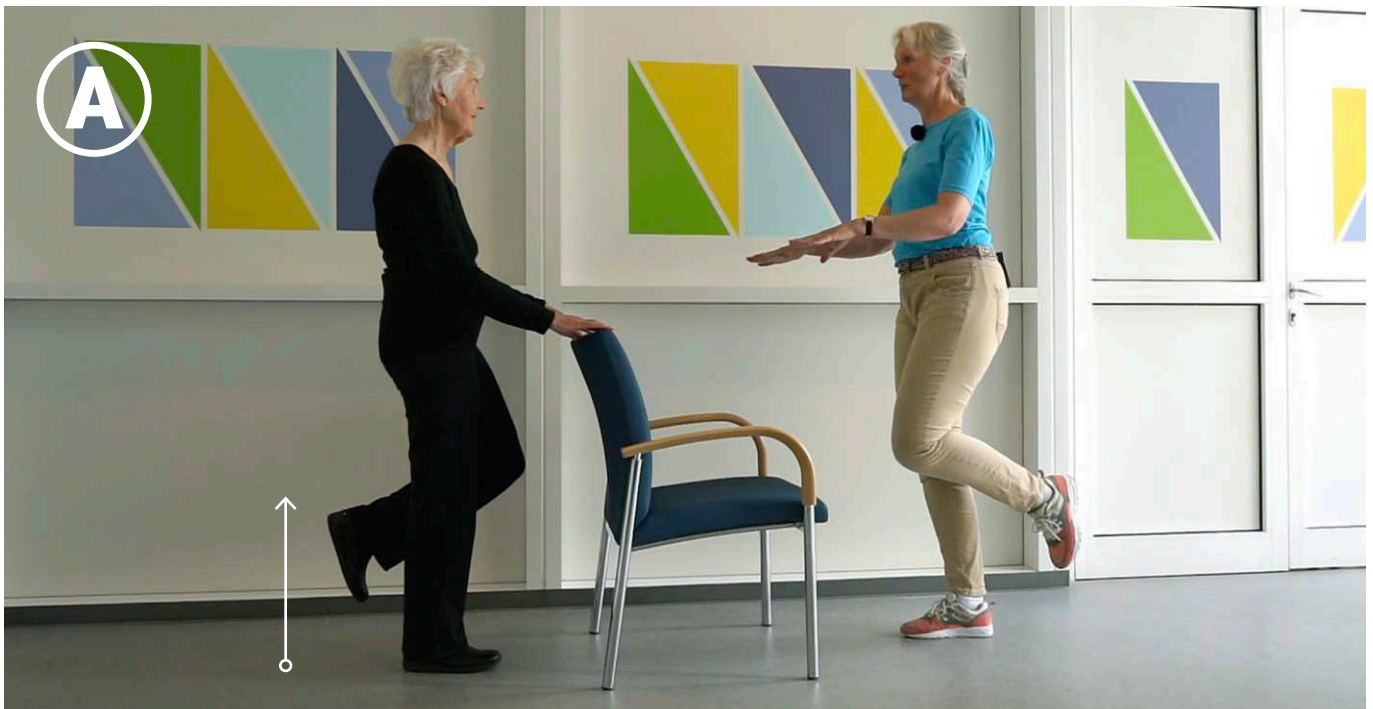
Øvelsen styrker musklerne i ryggen  
og mellem skulderbladene.



- Du skal bruge en træningselastik, som du roterer omkring et dørhåndtag (eller 2 vandflasker)
- Sid fremme på en stol, så du er fri af ryglænet.
- Ret ryggen og træk maven lidt ind ved at spænde fra navlen.
- Hold fast i begge ender af elastikken (eller hold en vandflaske i hver hånd)
- Stræk armene ned langs siden og så langt tilbage du kan, uden at det bliver ubehageligt. Herefter skal armene tilbage til udgangspositionen.

Du skal arbejde hen imod at gentage øvelsen 10 gange

Elastikken må ikke være for stram.

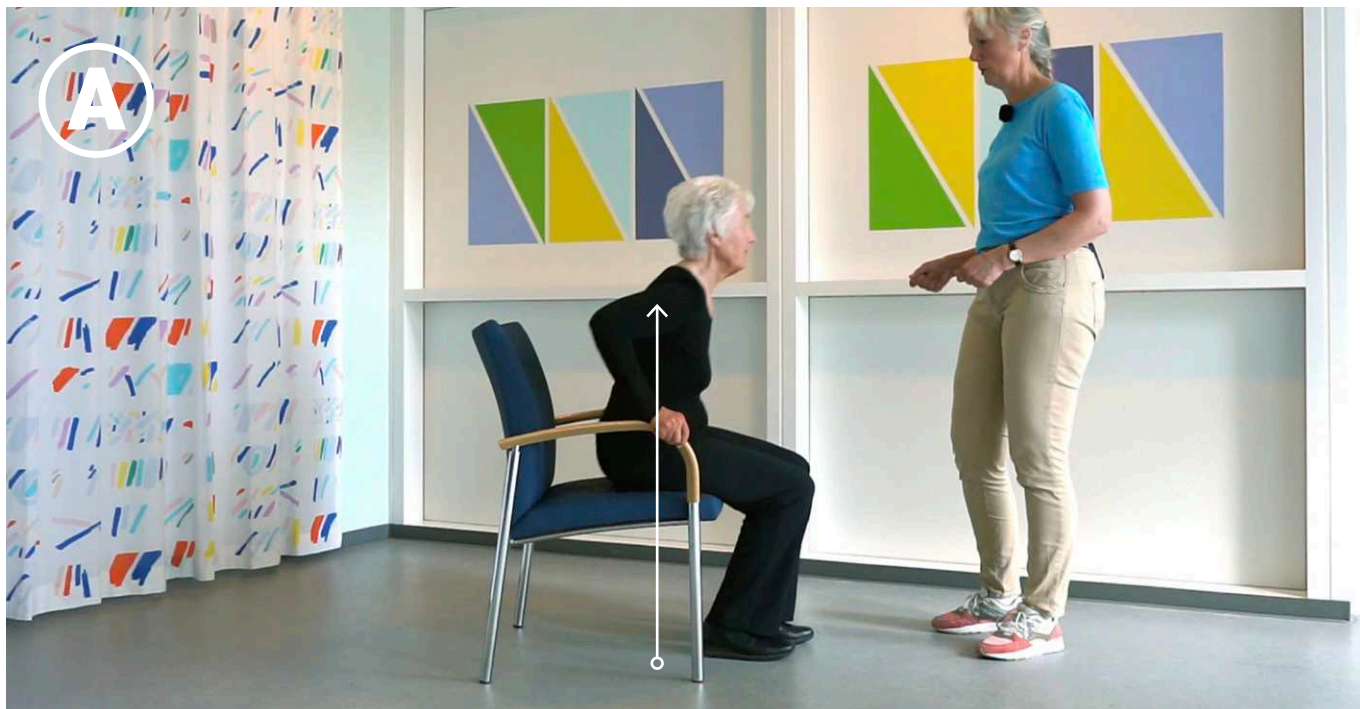


- Stå ved et køkkenbord eller en lænestol, der ikke kan flytte sig.
- Støt med hænderne på bordet eller ved stoleryggen.
- Løft det ene ben og find balancen.
- Øv dig i at give slip, hvis du har mod på det.  
Du kan kigge på et punkt på væggen for bedre at kunne holde balancen.  
Hvis du er usikker, anbefales det at have en person ved siden af i starten

Du skal arbejde hen i mod at stå på ét ben 20 sekunder på hvert ben.

# Rejse og sætte sig øvelse

Øvelsen træner ryg, baller og lår

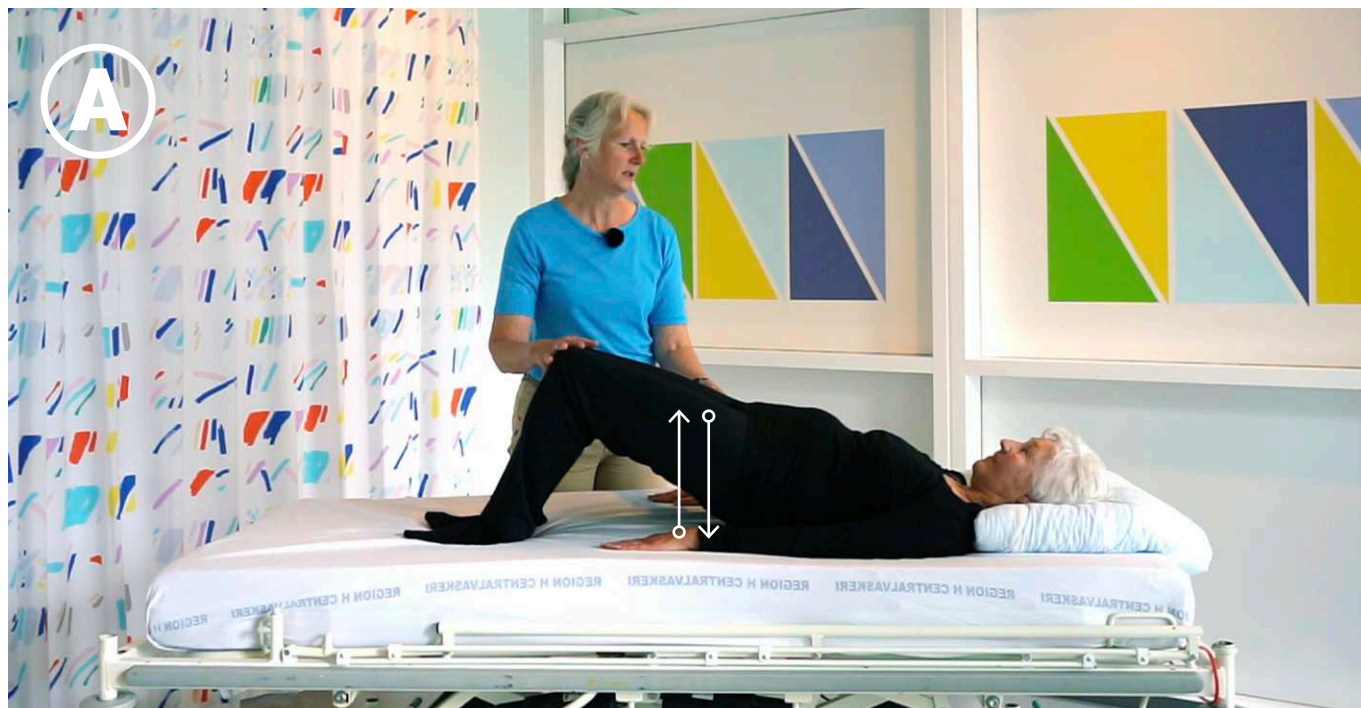


- Placér en stol med armlæn op mod en væg, så den ikke kan flytte sig. Hvis du føler dig usikker, anbefales det at få hjælp fra en anden person.
- Flyt dig frem på stolen så det er lettere at rejse sig.
- Fødderne placeres i hoftebredde. Hold begge fødder i gulvet under hele øvelsen. Har du svært ved at rejse dig, kan du i starten anvende en hynde på stolen. Jo højere du sidder, des lettere er det at rejse sig.
- Rejs dig så hurtigt du kan og sæt dig langsomt.

Du skal arbejde hen imod at lave øvelsen 10 gange.

## **OBS!**

- Hvis du er i risiko for at falde, anbefales det at have en person ved din side.



- Øvelsen laves rygliggende i en flad seng (eller på gulvet). Undgå for mange puder under hovedet.
- Lig med bøjede ben, fødderne placeres i underlaget og armene ned langs siden.
- Spænd ballerne og træk maven lidt ind. Pres armene og hælene i underlaget.
- Løft bagdelen fra underlaget. Det er ikke afgørende, hvor højt du løfter.
- Oplever du ubehag i lænden, kan du forsøge at lave øvelsen uden at løfte, hvor du blot spænder i ballerne, og bagdelen kun lige slipper underlaget. Undlad øvelsen, hvis det fortsat er ubehageligt.

Du skal arbejde hen imod at lave øvelsen 6-10 gange.



Det anbefales at anvende fodtøj, der sidder godt fast og støtter, gerne snøresko.

- Du skal tage gode skridt og løfte fødderne fra underlaget. Det forebygger fald. Hvis du er usikker, er det godt at have en person med ud at gå.
- I starten kan du med fordel gå 5 min ud og 5 minutter hjem.
- Gå gerne med skiftende hastighed.
- Gå hellere 10 minutter 3 gange om ugen end 30 minutter 1 gang om ugen

Du skal arbejde hen imod at lave øvelsen 6-10 gange.



Vejledning i fysisk aktivitet for patienter med osteoporose:

# Smertelindrende øvelse

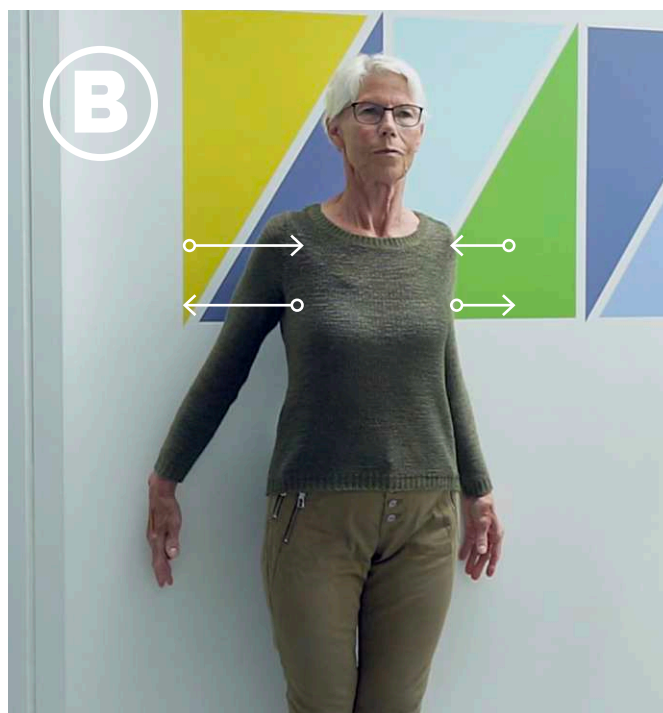
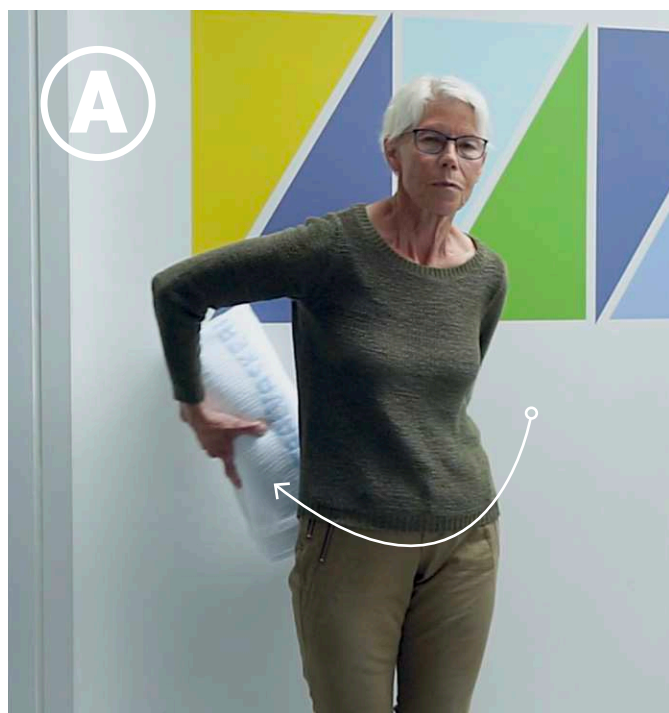


**1 øvelse** du kan lave hjemme!



# Smertelindrende øvelse

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



Du skal bruge et sammenrullet håndklæde.

- Placér 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. vejrtrækningen. 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.