

Vejledning i fysisk aktivitet for patienter med osteoporose:

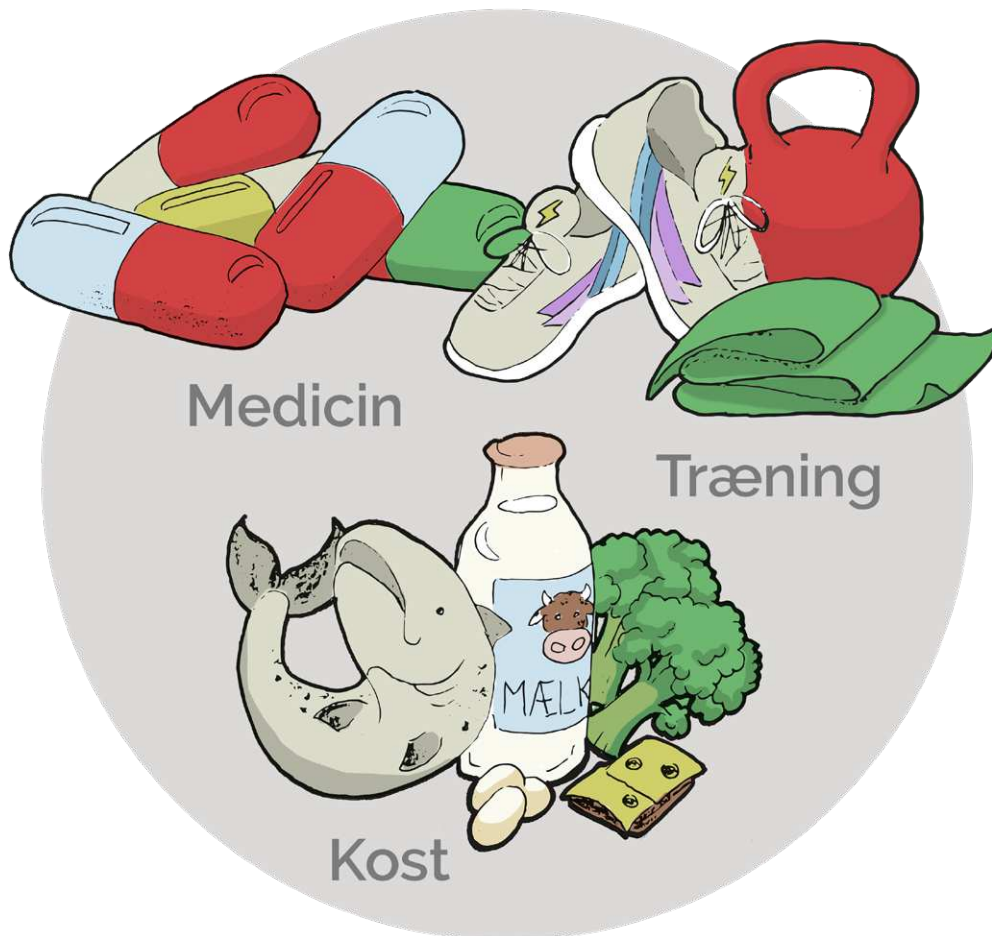
Hverdagsaktiv med hensyn

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.

Hverdagsaktiv 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

Øvelserne vil bidrage til, at du fortsat er fysisk aktiv, bevarer daglige funktioner og styrker muskulaturen omkring rygsøjlen.

-
- 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



Bevægelighed i ryggen

Øvelsen træner musklerne i ryggen
og bevægeligheden.



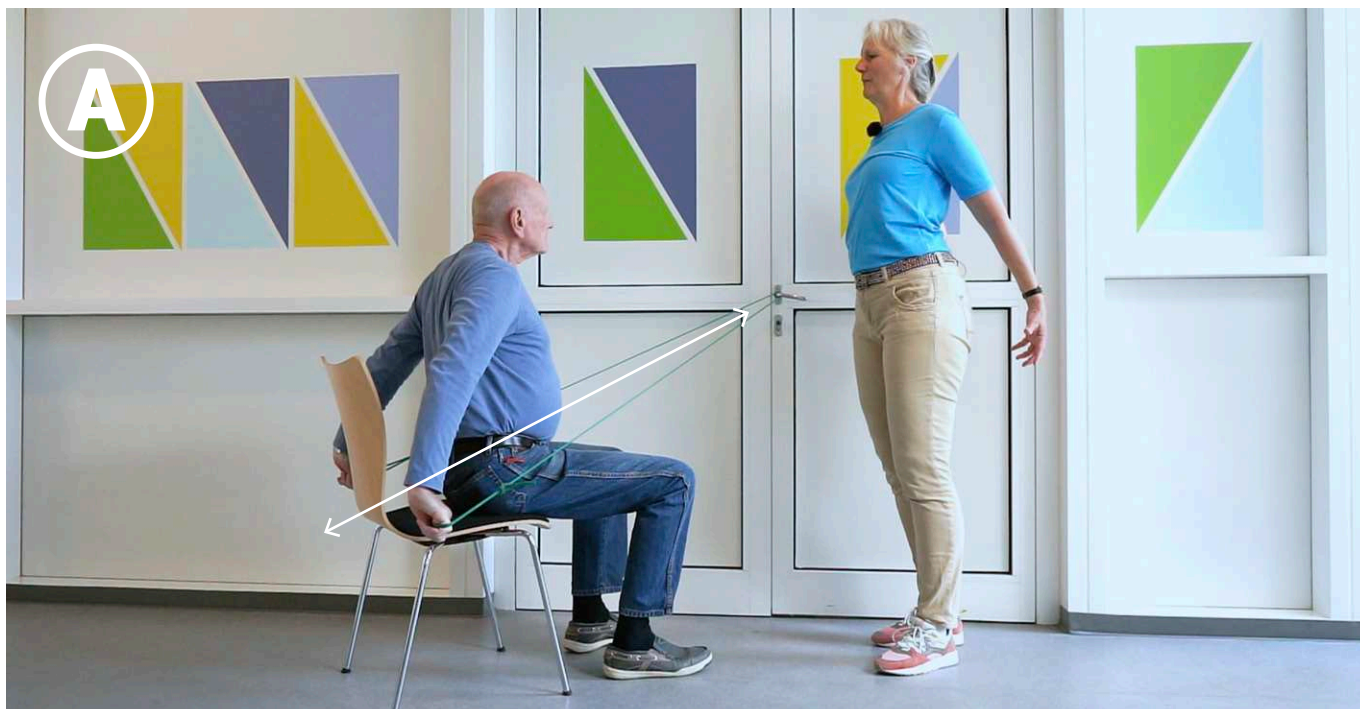
- Sid fremme på en stol så ryggen er fri af ryglænet.
- Hold en vandflaske i hver hånd.
(Øvelsen kan evt. laves med knyttede hænder i starten)
- Drej gerne hænderne lidt udad.
- Stræk ryggen og gør dig lang. Træk maven lidt ind ved at spænde omkring navlen.
- Stræk armene så højt du kan, uden at det bliver ubehageligt.

Øvelsen kan også laves stående.

Du skal arbejde hen imod at lave øvelsen 10 gange.

Elastik øvelse

Øvelsen styrker musklerne i ryggen og mellem skulderbladene



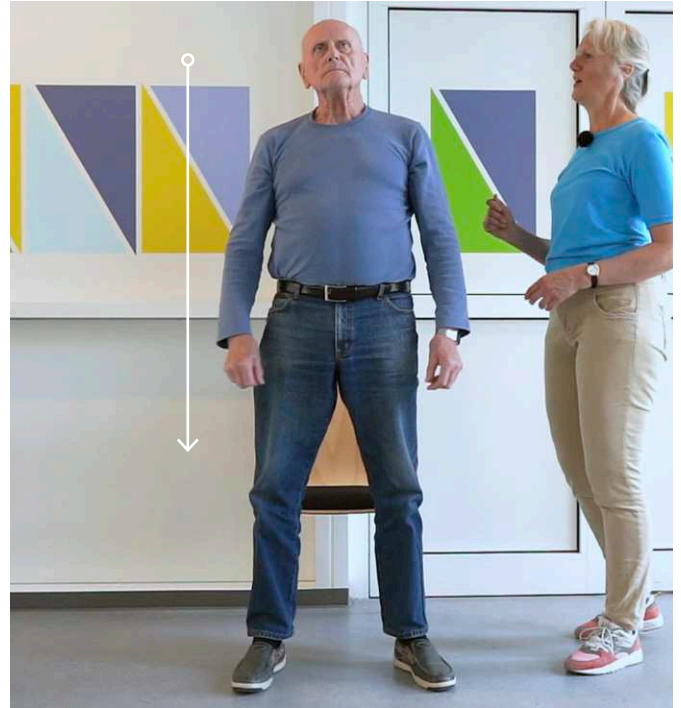
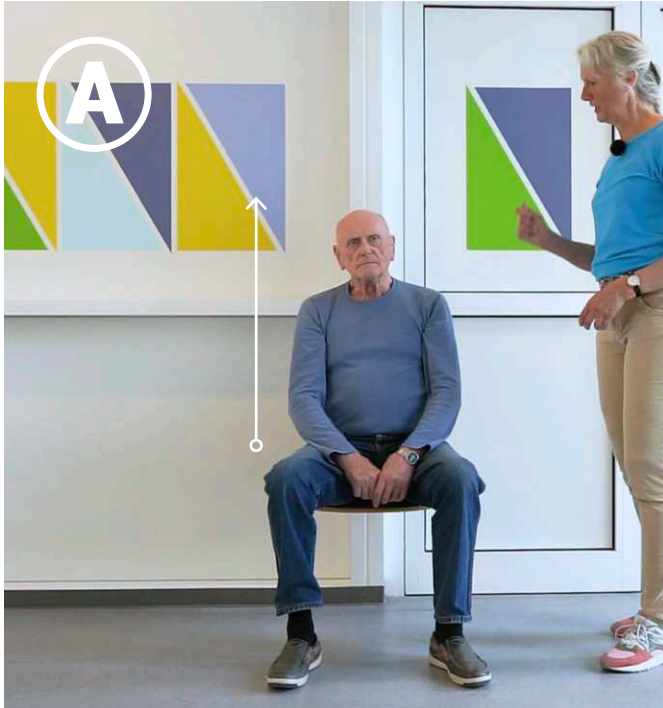
- Du skal bruge en træningselastik, som du roterer omkring et dørhåndtag (eller 2 vandflasker)
- Sid fremme på en stol så du er fri af ryglænet.
- Ret ryggen og træk maven lidt ind ved at spænde omkringnavlen.
- Hold fast i begge ender af elastikken (eller hold en vandflaske i hver hånd)
- Stræk armene ned langs siden så langt tilbage du kan.
- Du skal arbejde hen imod at gentage øvelsen 10 gange
Elastikken må ikke være for stram.

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

Øvelsen kan også laves stående.

Rejse og sætte sig øvelse

Øvelsen træner ryg, baller og lår



- Placér en stol op mod en væg så den ikke kan flytte sig.
- Flyt dig frem på stolen så det er lettere at rejse sig.
- Fødderne placeres i hoftebredde.
Hold begge fødder i gulvet under hele øvelsen.
- Træk maven lidt ind og rejs dig så hurtigt du kan fra stolen, og sæt dig langsomt.

Du skal arbejde henimod at lave øvelsen 10 gange.

Ben løft/cykleøvelse

Øvelsen træner mavemusklerne



Øvelsen laves rygliggende fladt i sengen (eller på gulvet).

Undgå for mange puder under hovedet.

- Hold lænden i underlaget ved at trække navlen ind mod ryggen mens du laver øvelsen.
- a) Bøj det ene ben op mod maven. Bøj og stræk 10 gange. Gentag med modsatte ben.
- b) Bøj derefter et ben ad gangen så du ligger med begge ben bøjedede op mod maven. Hvis du kan, cykler du nu med benene oppe i luften.

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)

Har du let ved at komme op/ned fra gulv kan denne øvelse også laves på måtte på gulvet.



Øvelsen laves rygliggende i sengen, en flad seng (eller på gulvet).
Undgå for mange puder under hovedet.

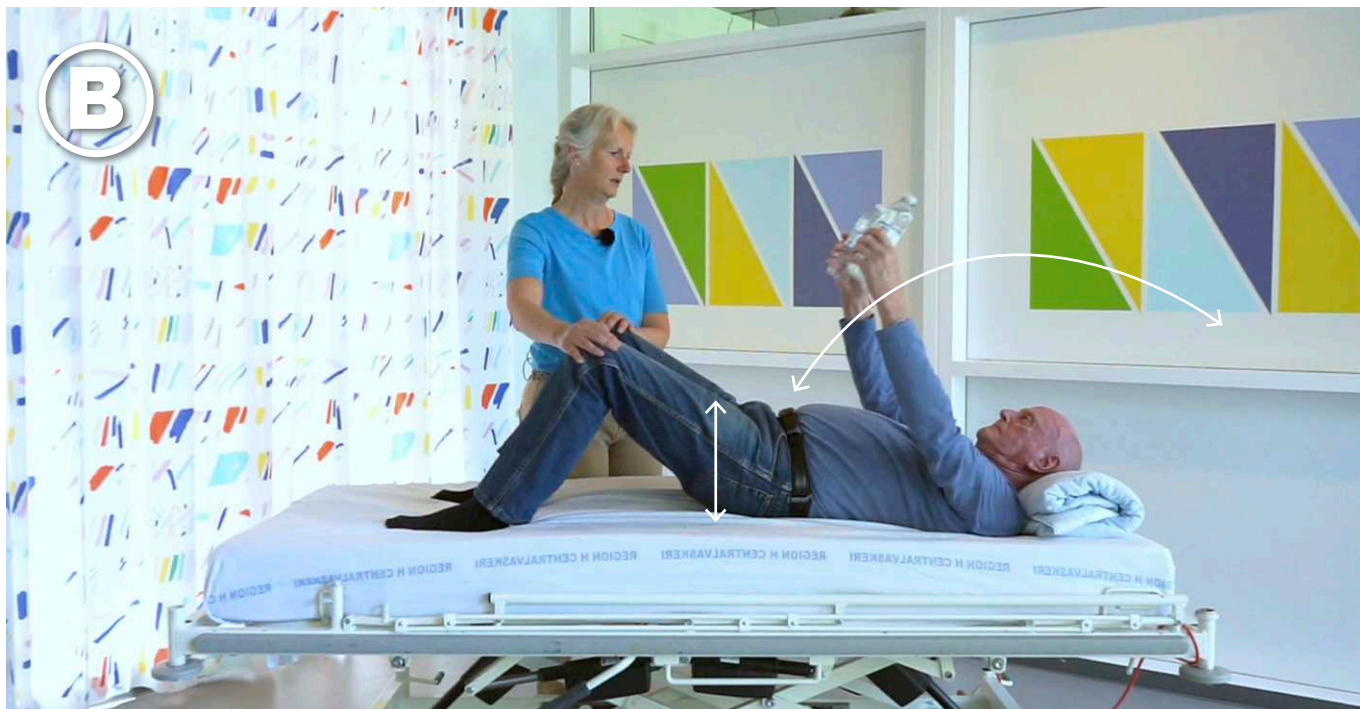
- Lig med bøjede ben. Fødderne placeres i underlaget og armene ned langs siden.
- Spænd ballerne og træk maven lidt ind. Pres armene og hælene i underlaget.
- Løft bagdelen fra underlaget. Det er ikke afgørende, hvor højt du løfter.

Oplever du ubehag i lænden, kan du forsøge at lave øvelsen uden at løfte, hvor du blot spænder ballerne, og bagdelen kun lige slipper underlaget.

Undlad øvelsen, hvis det fortsat er ubehageligt.

Du skal arbejde henimod at gentage øvelsen 10 gange.

Har du let ved øvelsen, kan du fortsætte til næste version



- Øvelsen laves på samme måde, men her har du vandflasker i hænderne.
- Når du spænder ballerne og løfter bagdelen, så strækker du samtidig armene, så langt du kan over hovedet.

Du skal arbejde henimod at gentage øvelsen 10 gange.

Når du er god til dette, kan du fortsætte til den sværeste version



- Bøj igen begge ben. Pres arme og hæle i underlaget.
- Spænd i ballerne og løft bagdelen.
- Bliv nu oppe med bagdelen mens du strækker først det ene ben op i luften og så det andet ben.
- Sænk langsomt igen og gentag 5 gange

Gode råd og huskeregler

- Det er ikke afgørende, hvor højt du løfter.
- Har du let ved at komme op/ ned fra gulv kan denne øvelse også laves på måtte på gulvet.

Vejledning i fysisk aktivitet for patienter med osteoporose:

Smertelindrende øvelse

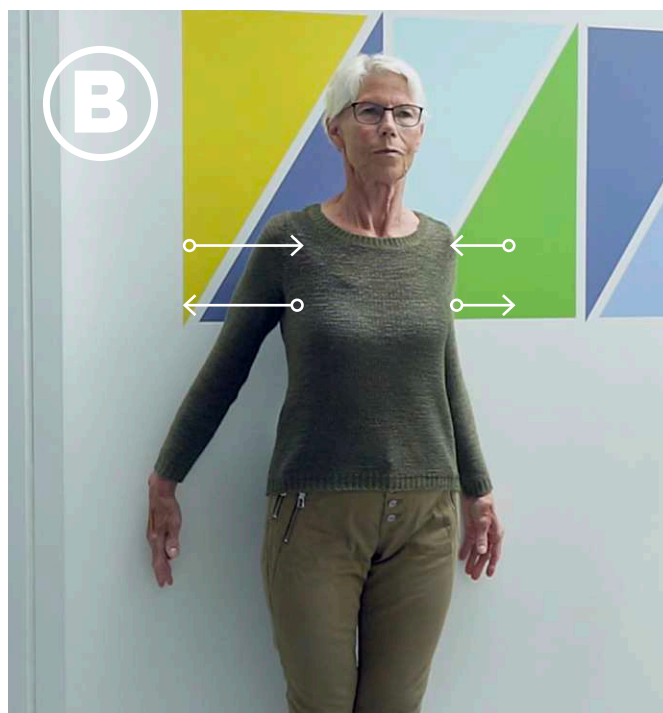
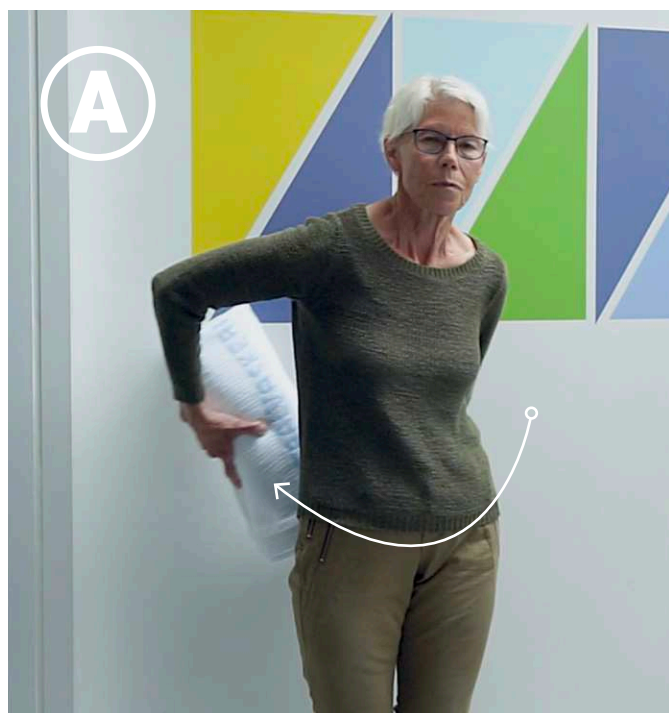


1 øvelse du kan lave hjemme!



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.

Vejledning i fysisk aktivitet for patienter med osteoporose:

Smertelindrende øvelse

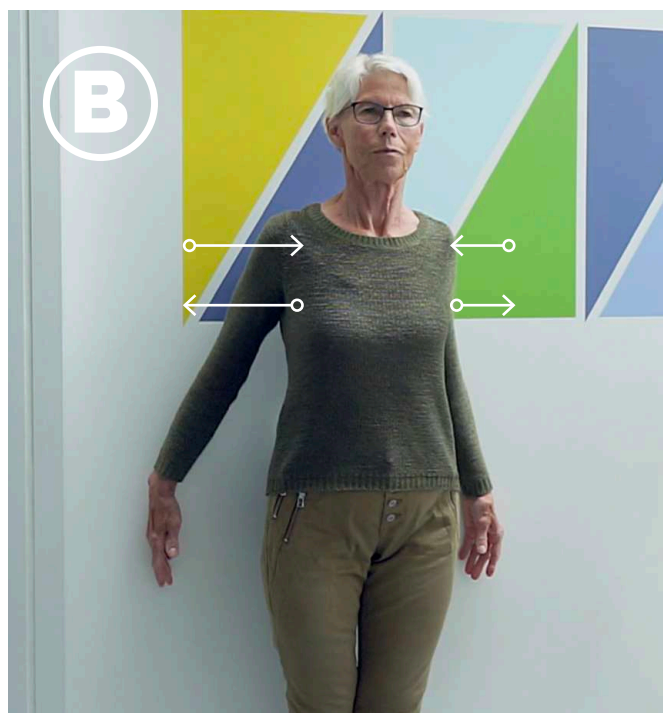
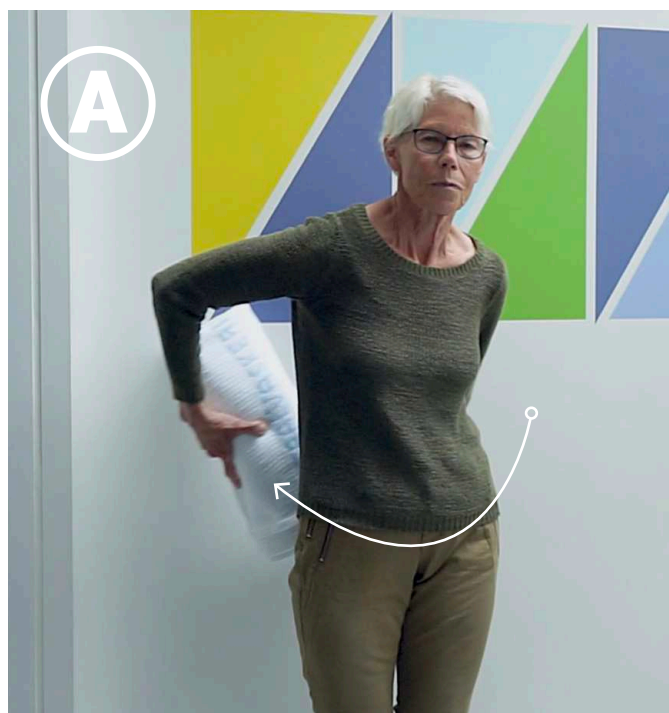


1 øvelse du kan lave hjemme!



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. 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.