

Vejledning i fysisk aktivitet for patienter med osteoporose:

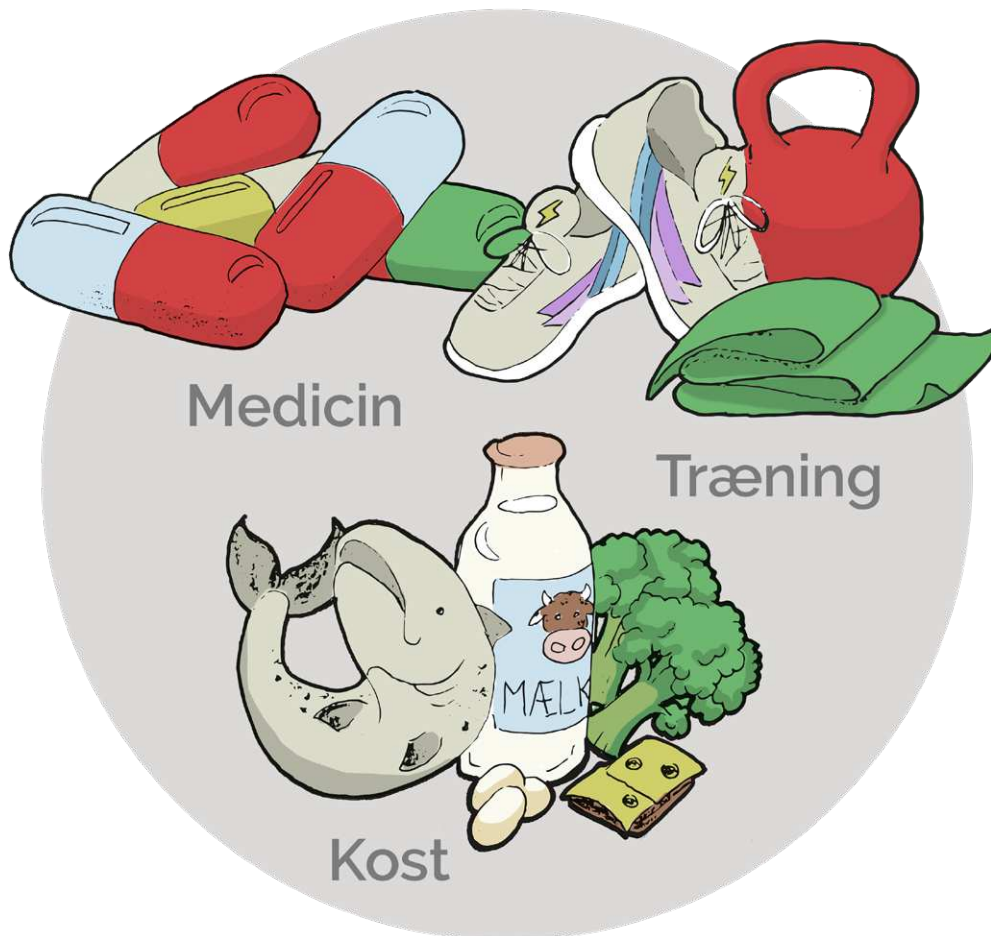
# Træningsaktiv

For dig med T-score over -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

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

- Jeg har en T-score over -3.0
- Jeg har ikke haft et rygsammenfald/brud på rygsøjlen eller en hoftenær fraktur

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, med så høj intensitet du kan uden at gå på kompromis med kvaliteten af øvelserne.
- 

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)*



# Lunges

Øvelsen træner lår og baller, 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.
- **A)** Du går nu et skridt frem og sænker dig ned i knæ, så langt du kan, uden at det bliver ubehageligt, og uden at du mister balancen. Det bagerste ben skal søge ned mod gulvet. Skiftevis med højre og venstre ben.
- **B)** I denne version går du et skridt bagud og sænker dig så langt ned i knæ, du kan. Skiftevis med højre og venstre ben.
- Start med små skridt og øg gradvist skridtlængden. Hvis du oplever ubehag i knæene, kan du tage mindre skridt eller helt undlade at lave øvelsen.

Øvelsen gentages 10 gange på hvert ben.

Arbejd henimod at lave 3 x 10 gentagelser på hvert ben i de forskellige retninger.

# Planken

Øvelsen træner stabiliteten i ryggen og styrker musklerne i ryg og mave.



- Du sidder på knæene og kravler frem og placerer dig på strakte arme med tæerne i gulvet.
- Hænderne er lige under dine skuldre.
- Nu gør du kroppen lang.  
Forestil dig, at du er en ret 'planke' ved at trække navlen ind mod rygsøjlen og spænde godt op i maven. Samtidig spænder du i ballerne.
- Hold spændingen i maven under hele øvelsen.
- Forsøg at holde øvelsen op mod 20 sekunder.

Er øvelsen for svær, kan du evt. starte med at støtte på knæ og hænder.

# Planken

Øvelsen træner stabiliteten i ryggen og styrker musklerne i ryg og mave.

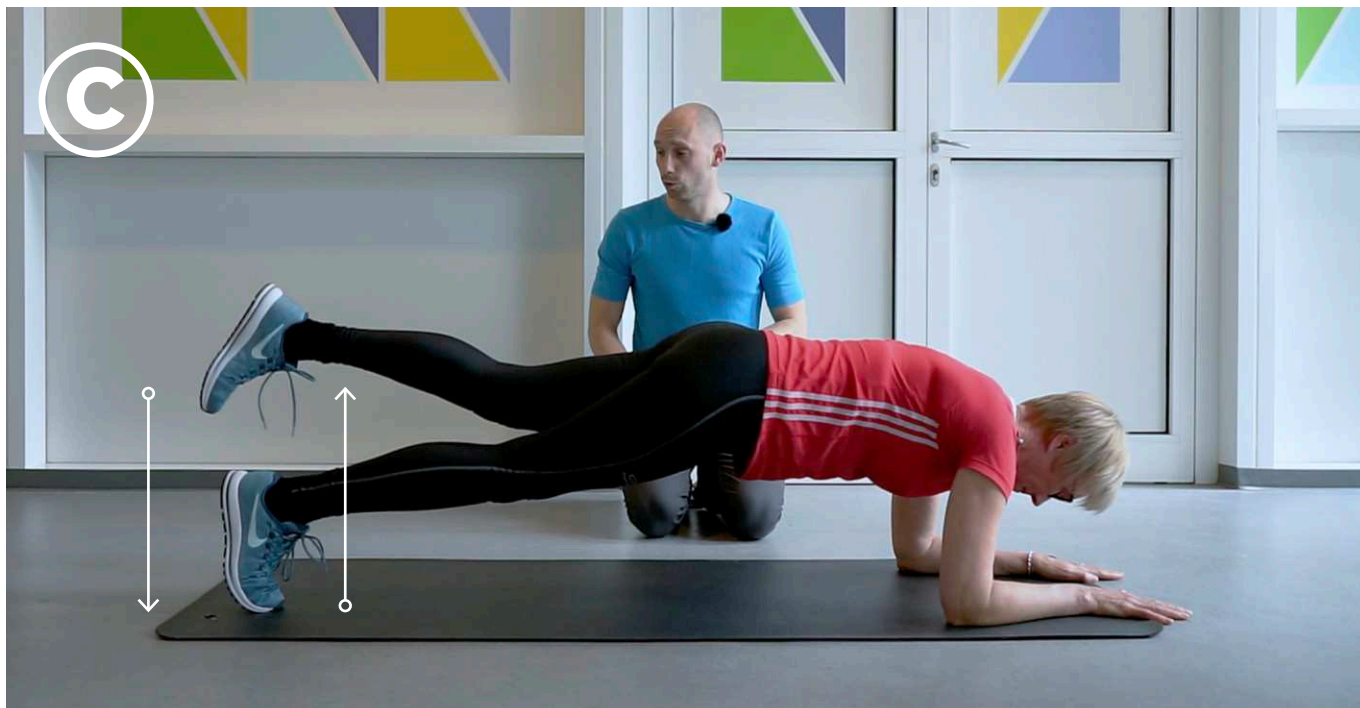


**Denne version er lidt sværere.**

- Du kravler nu frem og placerer dig med underarmene hvilende på gulvet.
- Start fra knæene og kom igen frem på tæerne.
- Nu gør du kroppen lang. Forestil dig, at du er en ret 'planke' ved at trække navlen ind mod rygsøjlen og spænde godt op fra maven.
- Samtidig spænder du i ballerne.
- Hold spændingen i maven under hele øvelsen.
- Forsøg at holde øvelsen op mod 20 sekunder.

# Planken

Øvelsen træner stabiliteten i ryggen og styrker musklerne i ryg og mave.



Den sidste og sværeste version foregår på samme måde som B-versionen.

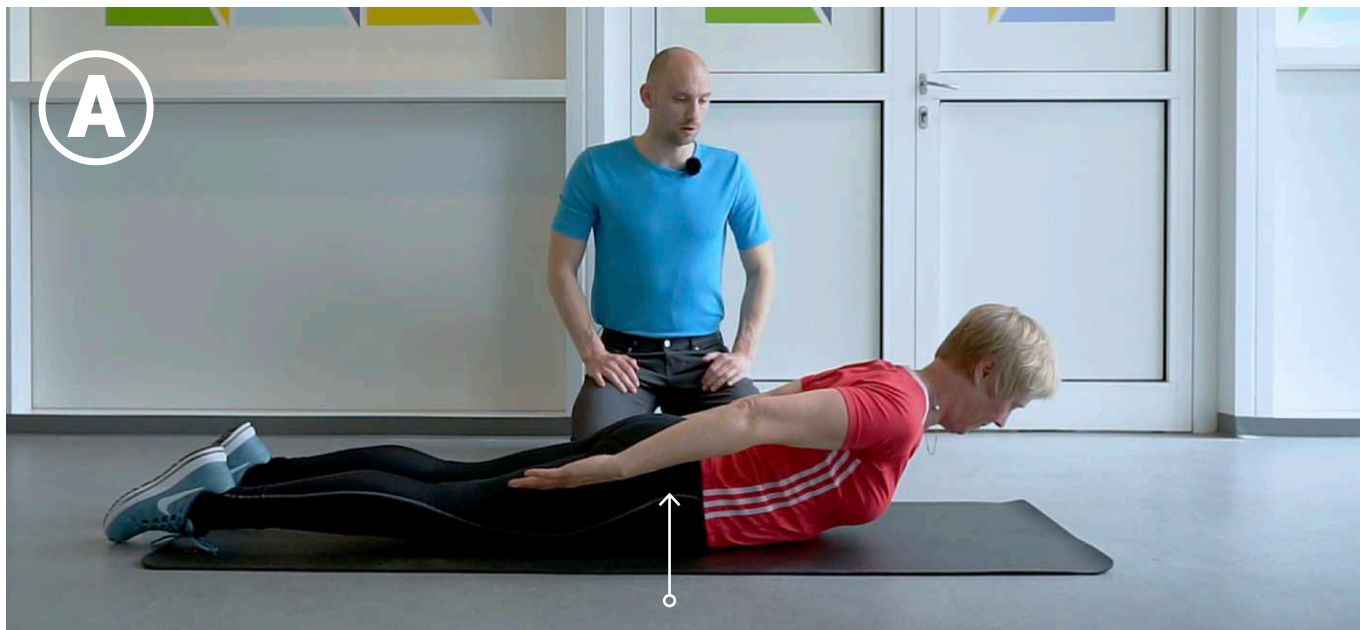
- I denne version løfter du den ene fod fra underlaget og sætter den i igen, og derefter løfter du den anden fod fra underlaget og sætter den i igen.
- Du holder fortsat spændingen fra maven som en lang ret 'planke' under hele øvelsen.
- Hold en pause og arbejd henimod at kunne gentage øvelsen 3-5 gange.

## Gode råd og huskeregler

- Oplever du ubehag i lænden, bør du gå til første niveau af øvelsen eller helt undlade den.
- Du skal arbejde henimod at lave øvelse A-B-C i 20 sek.

# Rygøvelse

Øvelsen træner musklerne i ryggen og mellem skulderbladene



- 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
- Saml skulderbladene og løft overkroppen og armene langsomt så højt du kan.
- og sænk igen langsomt.



- Du ligger fortsat på maven, men nu placerer du armene ved siden af hovedet. På denne måde skal de store rygmuskler arbejde lidt hårdere
- Du samler igen skulderbladene og løfter overkroppen og armene så højt du kan.
- og sænk igen langsomt.





I **den sværeste version** strækker du armene helt frem, lidt bredt og med tommelfingrene pegende mod loftet

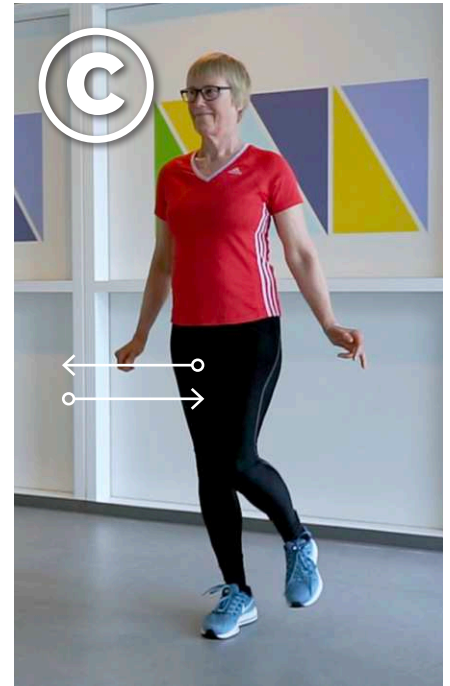
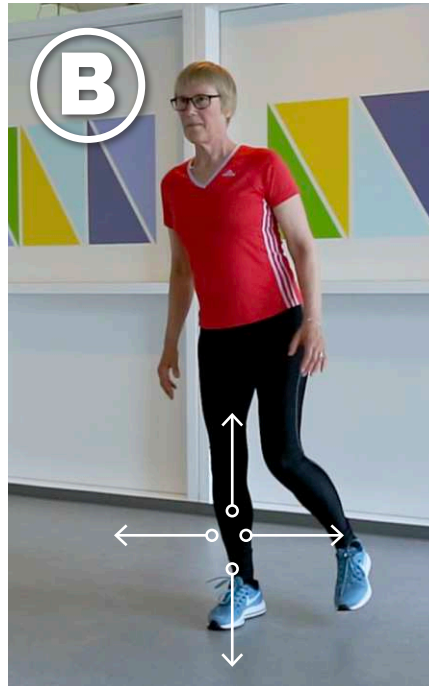
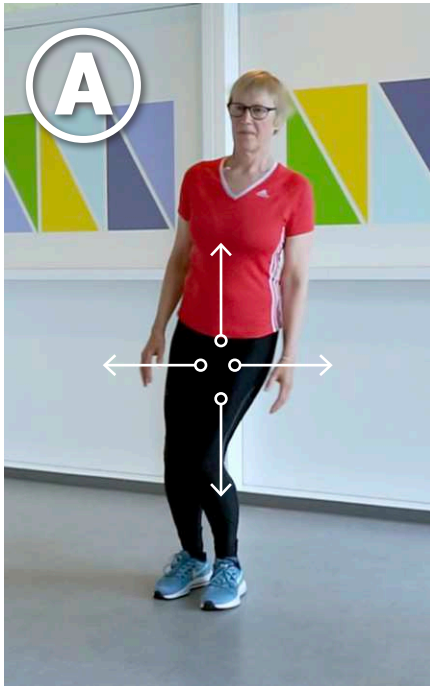
- Igen løfter du nu overkroppen og armene så højt du kan, uden at det bliver ubehageligt. -og sænker langsomt igen.

## Gode råd og huskeregler

- Du kan variere mellem de 3 versioner af øvelsen
- Gentag en øvelse ad gangen op mod 10 gange og arbejd henimod at lave 3 x 10 gentagelser
- Er øvelsen hård for din lænd, kan du evt. placere en pude under maven og løfte til vandret.

# Hop og Hink øvelse

Øvelsen er knoglebevarende  
og styrker dine reflekser



- Nu skal du hoppe.
- Hop ud til den ene side og tilbage til midten. Derefter hopper du ud til modsatte side.
- Og til sidst et hop frem og et hop tilbage

Gentag denne lille serie  
10 gange

- Gentag samme serie på ét ben
- Hink til den ene side og tilbage til midten  
– Hink til den modsatte side og tilbage til midten.

Gentag denne lille serie  
10 gange

- Hink frem – til midten  
– og tilbage

Det er ikke afgørende, hvor højt du hopper eller hinker.

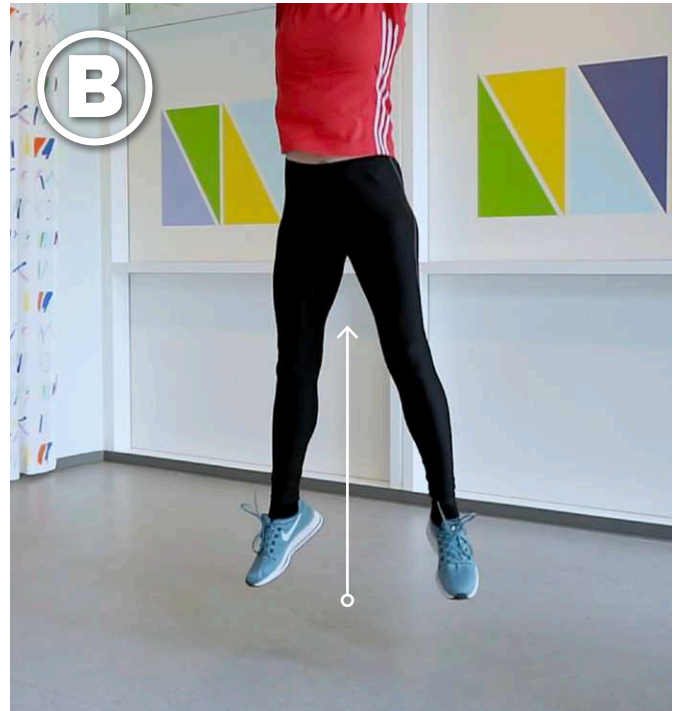
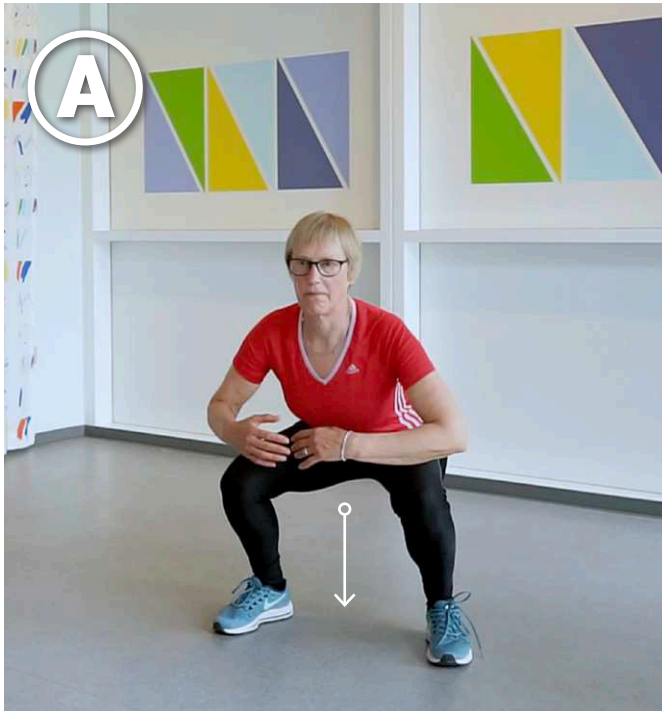
Prøv dig lidt frem.

## Gode råd og huskeregler

- Når du føler dig sikker, kan du arbejde henimod at gentage serierne 3 gange.
- Hvis det er ubehageligt i knæene, skal du lave færre gentagelser eller helt undlade øvelsen.
- Brug gerne træningssko.
- Stå med fødderne i en lille bredstående position.
- Kig frem og spænd i maven ved at trække navlen ind mod rygsøjlen, mens du hopper eller hinker.
- Bevar spændingen fra maven under hele øvelsen.

# Squat

Øvelsen træner lår og baller



- Stå i bredstående position med fødderne en lille smule udad.
- Hold ryggen ret og sørg for at knæene peger lige frem under hele øvelsen. Bøj ikke længere ned i knæene end til vandret.
- På vej op spænder du godt i ballerne. Gør øvelsen så hurtigt du kan.

**I den udvidede version skal du gennemføre øvelsen på samme måde på vejen ned.**

- Du spænder igen godt op i maven og i bækkenbunden.
- Gå ned i knæ.
- På vejen op sætter du fra ved et medsving fra armene og afslutter med et hop.
- Sving armene med så højt du kan.

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

## Gode råd og huskeregler

- Hvis det er ubehageligt i knæene, bør du lave færre gentagelser og måske undlade at hoppe i starten.