

AF: KARSTEN ELMOSE-ØSTERLUND, LEKTOR OG PROJEKTLEDER FOR 'DANMARK I BEVÆGELSE'
 JONNA TOFT, KOMMUNIKATIONSMEDARBEJDER, 'DANMARK I BEVÆGELSE'
 ILLUSTRATION: 'DANMARK I BEVÆGELSE'
 FOTO: JENS ASTRUP, THOMAS SØNDERGAARD OG PRIVATFOTO



Mennesker med knogleskørhed holder sig i gang



En ny undersøgelse fra Syddansk Universitet har kortlagt danskernes bevægelsesmønstre. I denne artikel stiller forskerne skarpt på resultaterne for mennesker med knogleskørhed.

Knogleskørhed kan sætte begrænsninger for, hvordan man kan være fysisk aktiv i fritiden. Alligevel er 83 pct. af mennesker med knogleskørhed bevægelsesaktive, og det er kun lidt færre end de 92 pct. som er landsgennemsnittet, viser en ny undersøgelse fra Syddansk Universitet kaldet "Danmark i Bevægelse".

Det er et rigtig flot tal, særligt fordi de 857 respondenter med knogleskørhed er

ældre end landsgennemsnittet, og flere har nedsat funktion. 78 pct. er 60 år eller ældre, og 56 pct. oplever, at deres funktionsnedsættelse hæmmer dem i høj eller meget høj grad i forhold til at være fysisk aktive i fritiden.

Gåture

Undersøgelsen viser også, at den mest udbredte bevægelsesform i Danmark er gåture. Hele 74 pct. af danskerne går ture



TOP 7

AKTIVITETER BLANDT MENNESKER MED KNOGLESKØR- HED

Gå- og vandreture

Genoptræning og
rehabilitering

Fitness og fysisk
træning

Cykling

Mental- og
smidighedstræning

Aktiviteter i vand

Gymnastik

mindst en gang om ugen, og for gruppen med knogleskørhed gælder det 65 pct.

Herefter kommer genoptræning og rehabilitering, som 38 pct. af respondenterne med knogleskørhed går til. Det er naturligvis et højere tal end i den generelle danske befolkning (9 pct.). Når det kommer til motionsgymnastik og træning i vand, er danskere med knogleskørhed også mere flittige brugere end danskerne generelt.

Derudover dyrkes fitness og styrketræning af 36 pct. med knogleskørhed, mens 23 pct. sætter sig op på en cykel på ugentlig basis. Yoga og pilates har vundet indpas hos 18 pct.

Er mere aktive på aftenskoler

Har man knogleskørhed, gør man i højere grad brug af aftenskolerne tilbud. Hvor kun 2 pct. af alle danskere benytter sig af disse, er tallet mere end dobbelt så højt for mennesker med knogleskørhed (5 pct.). Det hænger formodentligt sammen med, at aftenskoler tilbyder hold med særligt hensyntagende undervisning og i nogle tilfælde endda målrettet knogleskørhed.

Derimod er gruppen med knogleskørhed ikke helt så hyppige gæster i idrætsforeninger og kommercielle fitnesscentre som den gennemsnitlige dansker. ●

fakta

OM 'DANMARK I BEVÆGELSE'

Syddansk Universitet har i 2020 gennemført en stor måling af danskernes bevægelsesvaner 'Danmark i Bevægelse' med besvarelser fra godt 163.000 danskere på +15 år. I 2023 supplerede forskerne med en ny analyse specifikt mod personer, der er ramt af gigt, knogleskørhed eller fibromyalgi. 857 personer med knogleskørhed medvirkede i undersøgelsen.

'Danmark i Bevægelse' er den hidtil største nationale måling af danskernes bevægelsesvaner og udføres af Center for forskning i Idræt, Sundhed og Civilsamfund på Institut for Idræt og Biomekanik, Syddansk Universitet.

Læs rapporten, der handler om personer med gigt, fibromyalgi eller knogleskørhed på www.danmarkibevægelse.dk under 'Publikationer'.



BIDRAGER TIL VEDLIGEHOJDELSE AF DINE KNOGLER

Calcium Ultra Forte + Vitamin D3

Calcium Ultra Forte er et kalkprodukt der indeholder Calcium-Citrat-Malat. Et calciumsalt, der sikrer optagelse – uafhængig af mavesyre og kost.

KØBES PÅ DIT LOKALE APOTEK

*Med høj biotilgængelighed

Calcium-Citrat-Malat
Vedligeholdelse af knoglerne



*Calcium absorption from calcium carbonate and a new form of calcium (CCM) in healthy male and female adolescents 1-3 Judy Z Miller, PhD; David L. Smith, PhD; Lawrence Flora; Charles Slemenda, PhD; Xiangyu Jiang; and C Conrad Johnston Jr, MD

Camette A/S, Lillebæltsvej 47, 6715 Esbjerg N · Tlf.: 75 47 05 55 · camette@camette.dk · www.camette.dk

