



Träningsråd till dig
som har benskörhet
(osteoporos)

Att vara fysiskt aktiv innebär många fördelar som t ex förbättrad hjärt-kärlfunktion och lungkapacitet, ökad muskelstyrka och uthållighet, ökad bentäthet, förbättrad koordination/balans och rörlighet.

Både tyngdkraftens inverkan på kroppen och muskelkontraktion är nödvändiga för att stimulera benmassan. Rörelsebelastning med höga muskelspänningar är betydligt effektivare när det gäller stimulering av ny benformation jämfört med låga eller måttliga spänningar.

Fysisk träning kan ge en ökning av benmassan under uppväxttiden och en minskning av åldersrelaterad benmasseförlust.

Träningen bör inrikta sig på måttlig styrketräning och balans-träning. Lyssna på instruktioner från din doktor eller sjukgymnast innan du börjar träna. Övningarna som visas bör upprepas cirka 5–10 gånger. Tänk på att anpassa övningarna till din egen förmåga för att undvika skador och upprepa övningarna så många gånger som det känns bra. Ta gärna pauser och träna regelbundet.

Träningsövningarna är anpassade för patienter som har konstaterad/mistänkt osteoporos, för patienter med läkt kotkompression (dvs ca 3 månader efter kotkompression) samt för patienter första tiden efter det akuta stadiet vid nyupptäckt kotkompression. **OBS!** Värm alltid upp före träning.

Lycka till!

Innehåll

Generella råd och tips	Sid 3
Träningsövningar och tips vid osteoporos	Sid 4–5
Träning efter kotkompression och vid konstaterad/mistänkt osteoporos	Sid 6–13

Generella råd och tips



Hållning

Rätt hållning kan förebygga överbelastning på muskler och leder. Stå så rak som möjligt. Håll in hakan, dra axlarna bakåt, lyft upp bröstpartiet och dra in magen. Översträck inte knäna och låt kroppstyngden vila över mellanfoten.



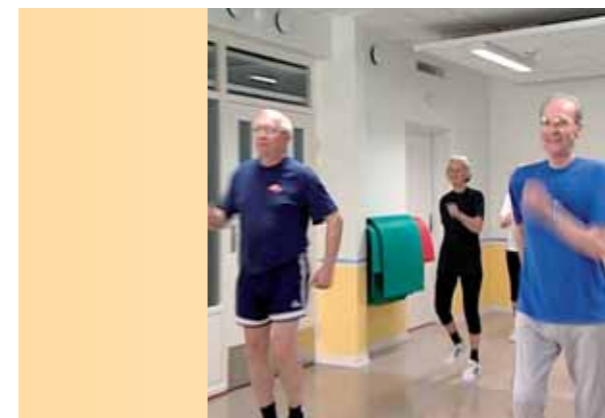
Lyft rätt

Kraftiga sidovridningar och framåtböjning bör undvikas. Undvik därför framåtböjning av ryggen vid lyft. Böj inte i midjan utan böj i höft- och knäleder. Undvik att lyfta tunga föremål! (Använd alltid stabila skor.)



Sitt rätt

Sitt på en stol som ger bra stöd för din rygg. Om du sitter vid ett bord, ställ stolen nära bordet, så att du inte behöver böja dig framåt.



Uppvärmning

Före all träning ska man värma upp och det kan man göra med olika steg, t ex gång på stället, tå- och hälhävningar och armövningar. En successiv ökning av belastningen är mycket viktig allt eftersom träningen fortskrider för att få positiva effekter på skelettet.

Träningsövningar och tips vid osteoporos



Övningar på golvet

För golvövningarna är det viktigt att träna så att man riskfritt kan lägga sig på golvet. Placera dig nära en stabil möbel som du kan ta stöd av vid behov. Börja med att gå ner på ett knä och gå därefter ned med händerna i golvet och sedan på båda knäna. Sätt dig ner på golvet och från sittande kan man lägga sig ner. Om det är besvärligt för dig att komma ner på golvet så kan du utföra vissa golvövningar i en säng med relativt stabil sängbotten.



Balansövningar

Träning av muskelstyrka och balansförmåga minskar risken för att falla. Balansträning, där träningen är inriktad på att stimulera syn, innerörats balansorgan och information från känselkroppar i leder, muskler, sensorer och hud kan förbättra balansförmågan betydligt.

Vila vid ryggbesvär

Vid kroppsliga felställningar jobbar kroppen hårt. Vila gärna 30 minuter 2 ggr/dag när du har svåra ryggbesvär.

- Placera en liten kudde i knävecken, alternativt en stor kudde under knäna i ryggläge.
- Placera en rund kudde eller en handduk som stöd för ländryggen när du sitter.
- Prova dig fram och känn efter vad som är bäst för dig.



Generella råd

- Testa dig själv varje dag så att du kan rätta upp ryggen – sträck upp armar och rygg med stöd av en vägg framför dig och försök nå så högt som möjligt.
- Promenera gärna 30 min/dag.
- Lämplig motion är promenader, stavgång och jogging (cykling och simning är också bra motion men stärker inte skelettet).
- Bensköra personer rekommenderas att använda byxor med polstrade höftskydd för att minska risken för höftfraktur vid ett falltillbud.
- Hellre rörelseövningar (dynamiska) än statiska/stillastående.
- Utför övningarna mjukt utan ryck.
- Övningarna ska inte förvärra smärta.
- Träna framför allt balans- och viktbärande övningar.
- Bär gärna hem dina matvaruinköp i ryggsäck.
- Var "benklok" – träna regelbundet varje dag.

Träning efter kotkompression och vid konstaterad/misstänkt osteoporos

Observera! Första tiden efter det akuta stadiet vid en nyupptäckt kotkompression ska du bara göra de markerade övningarna (■). Efter 3 månader kan du utöka programmet med de andra övningarna.

Hållningsövning 1

Övningen förbättrar hållningen, stärker nack-, axel- och ryggmuskulatur.

- Sträck på rygg och nacke, håll in hakan.
- Sätt händerna bakom huvudet.
- Tryck huvudet bakåt mot händerna.
- Dra armbågarna bakåt så att skulderbladen dras samman.
- Håll kvar spänningen 3–5 sekunder.
- Vila 3 sekunder.
- Upprepa övningen 5–10 gånger.



Hållningsövning 2

Övningen förbättrar hållningen, stärker nack-, axel- och ryggmuskulatur.

- Stå med rak rygg.
- Håll in hakan (gör "dubbelhaka") med rak nacke, utan att ryggen ändrar läge.
- Knäpp händerna med raka armar bakom ryggen.
- Med raka armbågar, för armarna bakåt – ryggen i samma läge.
- Håll kvar några sekunder.
- Upprepa övningen 5–10 gånger.



Väggövning

Övningen förbättrar hållningen och stärker benmuskulaturen. Om komprimerad/skadad kota smärtar – undvik övningen!

- Stå med ryggen mot en vägg och fötterna en fotlängd ifrån väggen.
- Böj lätt i knäna.
- Försök att hålla ryggen så rak som möjligt mot väggen.
- Placera ev en liten kudde i svanken eller i nacken som stöd.
- Glid ned och upp utmed väggen med rak rygg (OBS! Liten nigning, böj ej knäna till rät vinkel).
- Upprepa övningen 5–10 gånger.



Flera av följande övningar kan göras stående, men du som känner dig yr och har balansproblem kan gärna sitta på en stol.



Gummibandsövning

OBS! Gummiband kan gå av – riskera inte balansen – kontrollera gummibandet!

Tänk på hållningen, ryggens läge ska inte ändras! Övningen förbättrar hållningen, stärker skulder- och ryggmuskler.

- Sitt stabilt på en pall – utan stöd för ryggen.
- Sitt med rät vinkel i knäna – hela foten i golvet – kroppstyngden vilar på sittbensknölar.
- Fäst ett gummiband framför dig (förslagsvis en stängd dörrs handtag).
- Håll ryggen stabil – lyft upp bröstkorgen – sträck på nacken med hakan lätt indragen.
- Håll i gummibandet med armbågarna i rät vinkel nära kroppen.
- Dra armarna bakåt med några sekunders kvarhåll.
- Upprepa övningen lugnt 10–15 gånger.



Hantelövning 1

OBS! Tänk på hållningen! Hantelövningarna stärker skulder- och ryggmuskulatur.

- Använd halvkilos eller 1-kilos hantlar.
- Stå stadigt på golvet eller sitt stabilt på en pall med armarna hängande (tumsidan vänd framåt).
- Lyft hantlarna sakta framåt uppåt med raka armar och stanna strax nedanför axelhöjd.
- Sänk armarna långsamt tillbaka.
- Upprepa övningen 10 gånger.



Hantelövning 2

– Växla rörelseriktning (tumsidan fortfarande vänd framåt) och lyft hantlarna sakta utåt uppåt och stanna strax nedanför axelhöjd.

- Sänk armarna sakta tillbaka till höften igen.
- Upprepa övningen 10 gånger.



Bukmuskelövning 1

Övningen stärker mag- och bäckenmuskulaturen.

- Ligg på rygg med böjda höfter och knän och fötterna plant mot underlaget.
- Spänn magmusklerna ("dra in magen").
- Knip med skinkorna.
- Svanken pressas ned mot underlaget.
- Håll kvar spänningen i minst 5 sekunder.
- Vila 5 sekunder.
- Andas lugnt hela tiden.
- Upprepa övningen lugnt 5–10 gånger.



Bukmuskelövning 2

OBS! Håll ryggen stabil mot underlaget hela tiden! Övningen stärker magmuskulaturen.

- Ligg på rygg med böjda höfter och knän.
- Håll ihop knäna och dra upp benen i riktning mot bröstkorgen (fatta tag med händerna i knäveckan vid behov).
- Håll kvar benen 5 sekunder.
- Sänk benen långsamt till utgångsläget, dvs böjda höfter och knän (ta hjälp av händerna om du behöver avlasta ryggen).
- Upprepa övningen 10 gånger.

OBS! Tänk på att vissa bälövningar som "sit-ups" kan ge ökad risk för kotskador och bör undvikas.



Ryggövning 1

Övningen stärker ryggmuskulaturen. Om du är mycket kutryggig kan en stor kudde under magen underlätta övningen.

- Ligg på magen och placera en kudde under magen.
- Armarna hålls raka intill kroppen med händerna mot låren.
- Dra axlarna bakåt och dra ihop skulderbladen.
- Håll hakan lätt indragen "dubbelhaka" (dvs rak nacke).
- Lyft överkroppen en liten bit från underlaget.
- Håll kvar 5 sekunder.
- Vila 2–3 sekunder.
- Upprepa övningen 10 gånger.

OBS! Benen får inte lyfta från underlaget!



Ryggövning 3

Övningen stärker ryggmuskulaturen och förbättrar balansen.

- Stå på händer och knän, dvs stå på "alla fyra".
- Håll nacke och rygg rak och stabil.
- Sträck ett ben rakt bakåt.
- Håll kvar i sträckt läge 5 sekunder.
- Växla ben.
- Upprepa övningen 5 gånger med varje ben.



Ryggövning 2

Övningen stärker ryggmuskulaturen.

- Stå på händer och knän, dvs stå på "alla fyra".
- Håll nacke och rygg rak och stabil.
- Sträck fram en arm så nära huvudet som möjligt.
- Håll kvar 5 sekunder.
- Växla arm.
- Upprepa övningen 5 gånger med varje arm.



Ryggövning 4

Om du klarar av föregående övning fortsätt då genom att kombinera diagonala arm- och bensträckningar enligt följande övning som kräver mer styrka och balans. Övningen stärker ryggmuskulaturen och förbättrar balansen.

- Sträck ett ben rakt bakåt.
- Sträck samtidigt motsatt arm framåt.
- Håll kvar 5 sekunder (**OBS!** Stabil rygg).
- Upprepa övningen 5–10 gånger i respektive diagonal.



Stående balansövning

- Stå i ett hörn av rummet med en fot placerad precis framför den andra, häl intill tå.
- Fixera blicken, dvs titta på ett kryss (eller liknande) framför dig.
- Försök att hålla balansen med öppna ögon om möjligt i 30 sekunder (ta emot dig vid behov).
- Vila.
- Upprepa övningen men placera nu den andra foten framför.

Vid läkt kotkompression:

- Försvåra övningen genom att blunda (ta emot dig vid behov).
- Vila (med öppna ögon).
- Upprepa övningen.

Om du klarar ovanstående balansövningar så kan du prova att stå på ett ben seende med den upplyfta foten placerad mot ståbenets vad.



Tyngdöverföring

- Stå med fötterna brett isär och hela foten i golvet, tårna ska peka lätt utåt.
- Flytta kroppstyngden i sidled ut över ena benet.
- Återgå till utgångsställningen.
- Flytta kroppstyngden till det andra benet.
- Utför tyngdöverföring mjukt och omväxlande från sida till sida med stabil rygg.

Övningen kan upprepas i gångstående ställning genom att flytta kroppstyngden framåt och bakåt.



Gående balansövning

- Finn en bra golvyta i ditt hem där du kan gå nära en vägg (för att eventuellt kunna ta stöd) utan att snubbla.
- Gå som på linje framåt – placera fötterna häl intill tå framför dig.
- Fixera blicken framför dig för att underlätta övningen.
- Gå 10–15 steg om möjligt utan att ta snedsteg (ta emot dig vid behov).

Om du klarar denna övning obehindrat så kan du försvåra övningen genom att:

- Gå som på linje bakåt – placera fötterna tå intill häl.
- Gå 10–15 steg om möjligt utan att ta snedsteg (ta emot dig vid behov).



www.esprihealth.se/2006 (017)