

Träning vid osteoporos  
-  
rörelser att göra - rörelser att undvika

Irene Vikman,  
universitetslektor, leg sjukgymnast







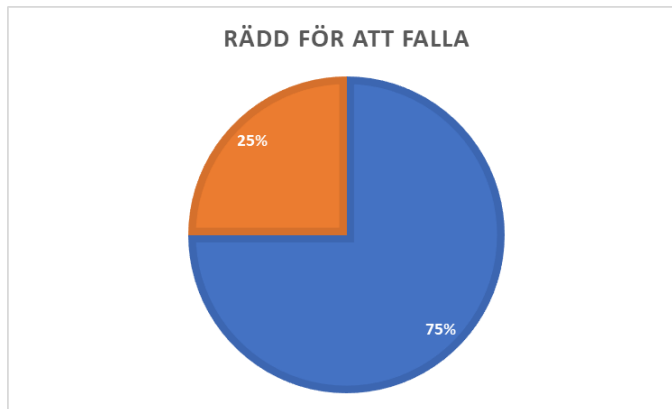


# Oro och rädsla för fall



- *"Det är min skräck att bryta mig så jag inte kan vara ute eller göra det jag vill"*
- *"Jag har varit manisk när det gäller snö och halka. Jag sitter inne och tittar på"*

*Hamed K et al. 2021*



*Stangelle B et al 2020*





Contents Nursing 42 (2021) 1275–1286  
 Contents lists available at ScienceDirect  
 Geriatric Nursing  
 journal homepage: www.elsevier.com/locate/nursing

ELSEVIER

Featured Article  
 Physical exercise and fall prevention: A systematic review and analysis of experimental studies included in Cochrane reviews

Silvia Caristia, PhD, MSocSc, MHSc<sup>a</sup>, Daiana Campani, PhD student, MSN, RN<sup>a,b</sup>, Chiara Cannici, RN<sup>a</sup>, Edoardo Frontera, RN<sup>a</sup>, Giulia Giarda, RN<sup>a</sup>, Sara Pisterzi, RN<sup>a</sup>, Luisa Terranova, RN<sup>a</sup>, Anil Babu Payedimarri, PhD<sup>c</sup>, Fabrizio Faggiano, MD<sup>d</sup>, Alberto Dal Molin, PhD, RN<sup>d</sup>

**Epidemiology of fragility fractures and fall prevention in the elderly: a systematic review of the literature**  
 Takayuki Tsuda, MD, PhD  
 Department of Orthopedic Surgery, Minoh City Hospital, Otsu, Japan

**Interventions for preventing falls and fall-related injuries in community-dwelling older adults: A systematic review and network meta-analysis**

Osteoporosis and exercise	5 634
Osteoporosis and fall prevention	919

poros?



## Kan fall förebyggas?

- Fysisk aktivitet och träning
- Hjälpmedel
- Miljö översyn
- Översyn läkemedel
- Syn
- Nutrition



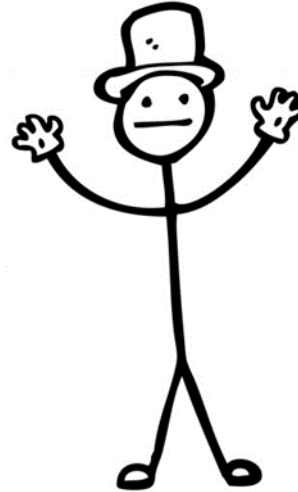
## Fysisk aktivitet

- Fysisk aktivitet 150 min/vecka
  - måttlig intensitet
- 2-3 ggr/vecka muskelstärkande fysisk aktivitet (träning mot motstånd, kroppen eller redskap)
- Balansträning

# Kom-i-håg

All rörelse räknas

Allt är bättre än ingenting





## Generella råd

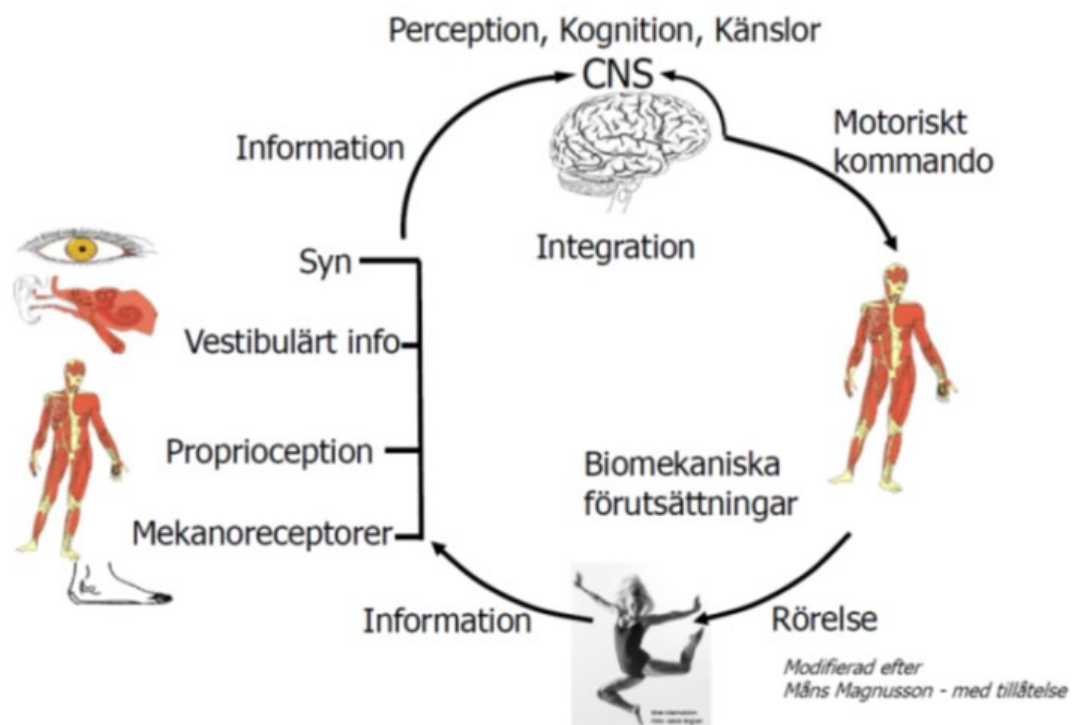
- Testa dig själv varje dag så att du kan räta upp ryggen – sträck upp armar och rygg med stöd av en vägg framför dig och försök nå så högt som möjligt.
- Promenera gärna 30 min/dag.
- Lämplig motion är promenader, stavgång och jogging (cykling och simning är också bra motion men stärker inte skelettet).
- 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/fysisk aktivitet

- balansträning (+++)
- muskelfunktion (ben-rygg-mage)
- hållning
- belastning av skelett

# Balanskontroll





Figur 2. Gummibandsövning för rygg- och skuldermuskulatur.



Figur 3. Diagonal arm- och bensträckning stående på händer och knän.

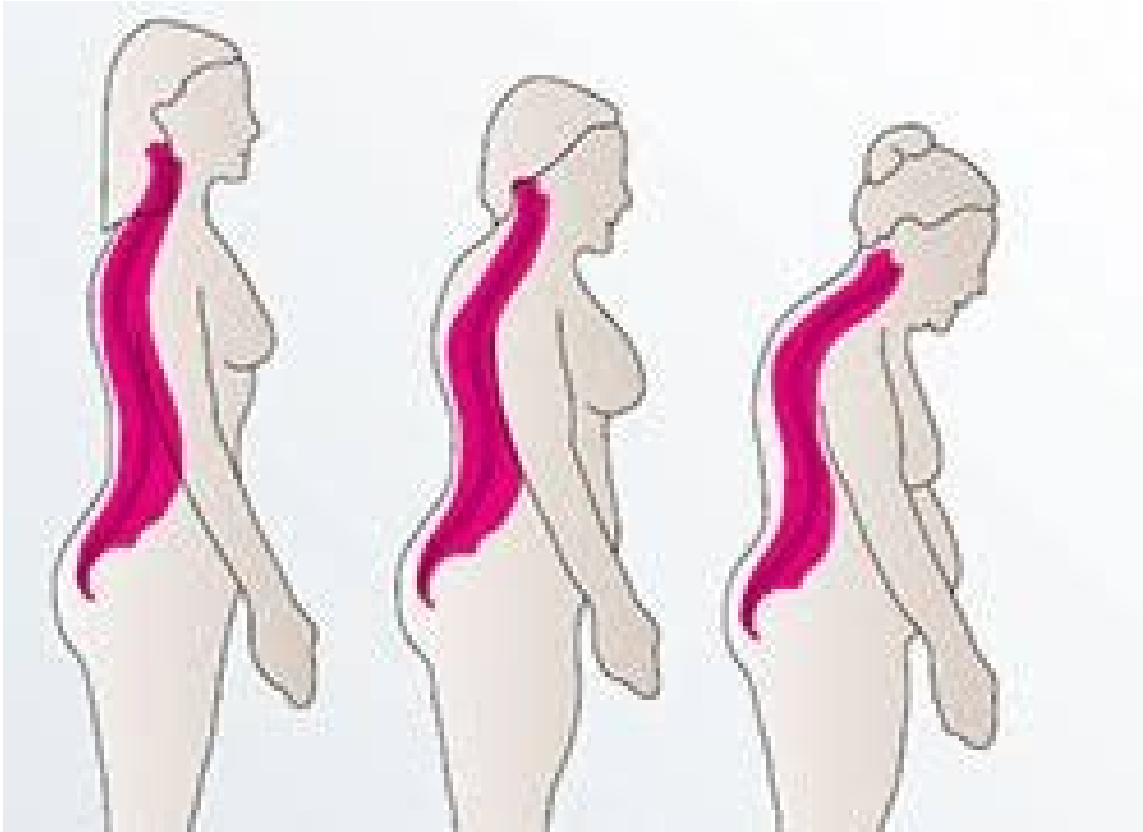


<https://www.osteoporos.org/wp-content/uploads/2020/10/tr%C3%A4n%C3%A4ng2.pdf>

<https://mellanarkiv-offentlig.vgregion.se/alfresco/s/archive/stream/public/v1/source/available/sofia/su3195-387633039-95/surrogate/Kotkompression.pdf>



# Rörelser att undvika



- Framåtböjning
- Framåtböjning med samtidig vridning

## Så var det då dags för lite rörelse

- ”plocka äpplen
- Tåresningar – upp på tå/ner
- Korsa armarna (händerna på axlar) res dig upp/sätt dig ner, eller benböj
- Händerna placerade i nacken. För armbågarna framför huvudet, sträck upp ryggen , för armbågarna ut åt sidorna
- Fötterna ihop-blunda
- Stå på ett ben – andra benet ut till sidan, bakåt

