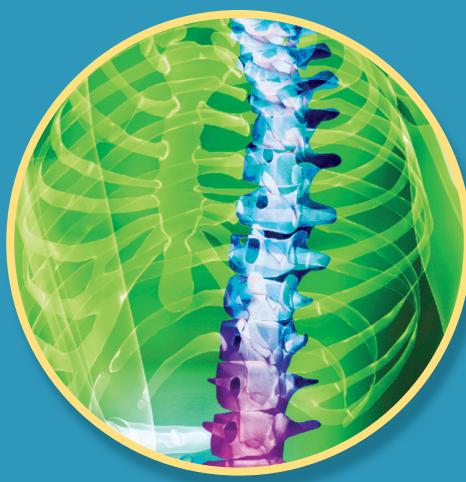


Träna

Stärk ditt skelett och öka
din muskelstyrka



Träning stärker skelettet



OBSERVERA att träningsprogrammet i den här broschyren **INTE** är avsedd för dig som har eller har haft en eller flera kotfrakturer. För dig finns en speciellt utformad träningsbroschyr: "Ryggröning". Övningar för dig med kotfrakturer till följd av benskörhet, som du kan be din läkare att beställa från Meda.

Vid övergångsåldern förlorar kvinnor sina östrogener, vilket medför att bentätheten minskar. Dessa förändringar medför i sin tur att frakturrisken ökar. Dock är risken att få frakturer inte särskilt påtaglig före 65 års ålder, trots en låg bentäthet. Skelettet hos denna åldergrupp är "segare" än hos äldre kvinnor. Mycket tyder på att belastning (träning) av skelettet kan motverka förlusten av bentätheten eller till och med öka den.

Med åldern minskar muskelkraften och balansen försämras. Studier visar entydigt att träning kan påverka både muskelkraft, muskelkoordination och balans positivt. Det är ytterst viktigt att bibehålla och förbättra muskelstyrkan, koordinationen och balansen för att på så sätt förhindra fall och därmed frakturer.





Träning stärker muskelstyrkan

Träningen får dock inte bli så intensiv att under hudsfettet försvinner och ersätts med muskulator. Det är väldigt viktigt med ett regelbundet matintag (energi) för alla funktioner i vår kropp. Gå 30 minuters snabb promenad dagligen, gärna på stigar – så tränar du samtidigt din balans. Gör sedan träningsprogrammet i denna broschyr 3 gånger per vecka.



Lycka till!

Ingrid Bergström

Gymnastikdirektör

Bitr Öl Osteoporosmottagningen

Karolinska Universitetssjukhuset Huddinge

Karin Bergström

Illustratör





Instruktioner

Rörelse 2, 3, 6, 7 och 8: Arbeta som om du har 10 kg i motstånd ("vifta" alltså inte, utan lägg på ett tänkt motstånd). Rörelserna ska vara kontrollerade och distinkta.

Alla rörelserna utföres:

- 25 ggr per sida, 3 ggr under den första veckan.
- 50 ggr per sida, 3 ggr under nästa vecka.
- Fortsätt sedan 50-75 ggr per sida
3-4 ggr i veckan.

Ytterligare övningar:

Res dig upp från sittande på golvet till stående, helst utan stöd med händer, en gång om dagen.
Sitt på huk 2 min dagligen.



Magmuskulaturen tränas

1



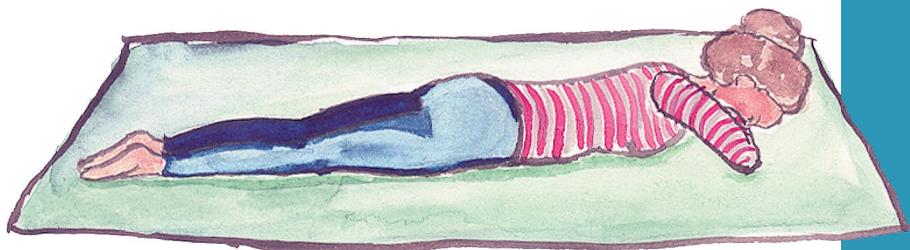
Utgångsläge: Ligg på rygg med böjda ben.



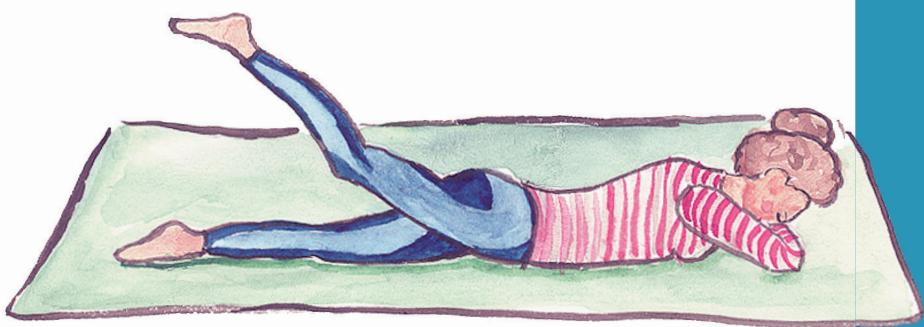
Träningsrörelse: Dra upp överkroppen mot benen. Håll hakan riktad mot taket. Gå ner till utgångsläge igen. Upprepa övningen enligt instruktioner på sidan fem.

2

Träna stjärt och bakre lärets muskulatur



Utgångsläge: Ligg på mage med benen ihop.



Träningsrörelse: Lyft ena benet med korta rörelser bakåt uppåt. Växla ben. Upprepa övningen enligt instruktioner på sidan fem.

Abduktorerna arbetar

3



Utgångsläge: Ligg på sidan.
Lyft det övre benet rakt upp. Håll det kvar.



Träningsrörelse: Lyft det undre benet rakt upp mot det övre benet i små korta rörelser.
Byt sida. Upprepa övningen enligt instruktioner på sidan fem.

Träna bröstmuskulaturen



Utgångsläge: Stå upprätt. Fatta händerna runt motsatt arms handled, i kors.

Träningsrörelse: Pressa ihop. Upprepa övningen enligt instruktioner på sidan fem.

Träna magens sidmuskler

5



Utgångsläge: Ligg på rygg med böjda knän.



Träningsrörelse: Lyft överkroppen uppåt åt sidan. Armbåge möter knä. Växla sedan ben och sida. Upprepa övningen enligt instruktioner på sidan fem.

6

Stjärtmuskulatur och baksida av lår arbetar



Utgångsläge: Stå på alla fyra men med böjda armleder. Båda benen är böjda i 90° vinkel i knäleden.



Träningsrörelse: Lyft det övre benet i små rörelser uppåt. Behåll 90° vinkel i knäleden. Byt ben. Upprepa övningen enligt instruktioner på sidan fem.

Abduktörerna tränas

7



Utgångsläge: Ligg på sidan utan böjning i höften, men med knäna böjda bakåt i 90° vinkel.



Träningsrörelse: Lyft det övre benet parallellt uppåt (som om en 20 kg tyngd pressas uppåt), i små korta lyft. Gör detsamma på motsatt sida. Upprepa övningen enligt instruktioner på sidan fem.

8

Ryggmuskulaturen tränas



Utgångsläge: Stå upprätt. Håll uppe armarna vid sidan av kroppen med 90° böjning i armbågarna.



Träningsrörelse: Pressa bakåt med korta rörelser (som om 10 kg pressas bakåt). Upprepa övningen enligt instruktioner på sidan fem.

9

Tänj dina överarmar



Utgångsläge: Stå upprikt.

Böj den ena armen bakom huvudet och fatta tag med den andra handen bakom armbågen. Pressa armen nedåt. Håll huvudet rakt så att armen även pressas bakåt. Håll greppet några sekunder. Byt sida och upprepa övningen.

10

Tänj dina axlar



Utgångsläge: Stå upprätt.

Fatta tag i den sträckta armen med den andra handen. Tryck den sträckta armen in mot kroppen. Håll axlarna nere. Håll greppet några sekunder. Byt arm och upprepa övningen.

11

Tänj nacken



Utgångsläge: Stå upprätt.

Lägg handen på motsatta sidans öra.
Pressa huvudet sakta nedåt. Håll greppet
några sekunder. Gör likadant åt andra
hållet och upprepa övningen.

12

Tänj höften



Utgångsläge: Sitt på golvet med raka ben och rak rygg.

Fäll över i höften och fatta om möjligt tag i fötterna. Håll greppet några sekunder.



13

Tänj baksida av lår



Utgångsläge: Ligg på rygg med böjda ben.

Tänj först med benet böjt. Sträck och tänj sedan även med rakt ben. Håll grepptet några sekunder. Byt ben och upprepa övningen.





Utgångsläge: Ligg på mage.

Lyft upp överkroppen. Håll nere höfterna mot underlaget. Håll axlarna nere. Håll denna position några sekunder.

Gör det ont i ryggen – sänk överkroppen något, böj armbågarna och stöd istället upp med underarmarna.



Förebygg i tid

Behåll din inre styrka



Kalcipos®-D forte (500 mg kalcium, 800 IE D-vitamin)

En tilläggsbehandling till patienter med osteoporos och samtidig bisfosfonat-behandling. Ges även till patienter med brist på D-vitamin och kalcium.

- Tas en gång om dagen
- Kan dosdispenseras

Kalcipos®-D forte (Kalcium 500 mg, vitamin D₃ 800 IE (20 µg). Indikationer: Profylax och behandling vid brist på vitamin D och kalcium hos äldre. Vitamin D- och kalciumtillägg som komplement till specifik osteoporosbehandling hos patienter med risk för vitamin D- och kalciumbrist. ATC-kod: A12AX. Receptbelagd. Inom förmånen. Sortiment och pris: Sväljtablett 90 st, 172:50 kr. 180 st 290:00 kr, tuggtablett 90 st, 179:50 kr. Dosering: 1 tablett dagligen. För fullständig information se www.fass.se. Produktresumén är granskad 2015-04-17.