

STARKA

sidor

RECEPT PÅ HÖSTMYS:

**Värmande och god
trattkantarellsoppa**

**FRAKTURER SOM
BARN, BENSKÖR
SOM VUXEN?**

FUSKA INTE MED FISKEN

**Laga D-vitamin-
smart mat**

5

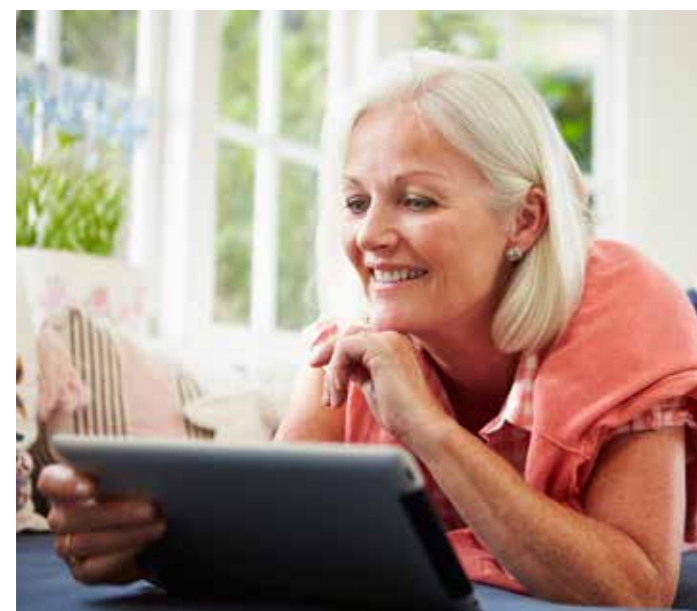
**TIPS FÖR ATT
SLIPPA SNUBBLA**

ING-MARI DOHRN, OM BALANSTRÄNING FÖR BENSKÖRA:

**"DET GÅR ATT MINSKA
RISKEN FÖR ATT FALLA"**

Internationella osteoporosdagen

Den 20 oktober är det internationella osteoporosdagen och då släpps också en ny skrift som heter Balansguiden, som du kan få via din doktor. Balansguiden bjuder på kunskap och tips om bland annat balansträning och åtgärder som minskar risken för att ramla. Vårdpersonal kan beställa skriften kostnadsfritt från Meda för att ge till bensköra patienter. Riksföreningen Osteoporotiker (ROP) kommer att anordna olika aktiviteter i samband med internationella osteoporosdagen. Ta gärna en titt på www.osteoporos.org om du vill veta mer.



Välkommen till Bristguiden.se

Ifall du har brist på läsning, varför inte plocka fram läsplattan och gå in på bristguiden.se. Där du kan lära mer om exempelvis:

- Vad som orsakar brist på kalcium, D-vitamin och B-vitamin
- Vilka som riskerar att bli bensköra
- Hur diagnosticering av benskörhet går till?
- Mediciner vid benskörhet
- Risktestet eller kalciumkalkylatorn med mera.

Om du vill läsa tidningen Starka Sidor digitalt är det bara att registrera dig på bristguiden.se. Vill du fortsätta att läsa pappers-tidningen som vanligt behöver du inte göra någonting. Tipsa oss gärna om det är något särskilt som du vill att vi skriver om i Starka Sidor.

Giraffer tuggar både ben och blad

De flesta vet nog att giraffer älskar att mumsa i sig blad från akaciaträden. Men visste du att de också tuggar på gamla skelettdelar, trots att de inte äter kött? Under savannens vintermånader minskar kalcium- och fosforinnehållet i bladen och då händer det att girafferna plockar upp gamla benbitar från marken som de tuggar och slickar på för att få i sig mer kalk. Vi människor har det tack och lov lite enklare som kan gå till apoteket och köpa kalktabletter eller få det utskrivet av doktorn vid behov.



Samband mellan D-vitaminbrist och ryggont?

Det är inte alltid så lätt att veta varför man får ont i ryggen. En del tror att de har ryggskott när smärtan i själva verket beror på kotkompression på grund av benskörhet. Nu visar en ny studie att det kan finnas samband mellan D-vitaminbrist och kronisk ländryggssmärta i ländryggen. Deltagarna i studien, som hade kronisk ländryggssmärta hade avsevärt lägre D-vitamin-nivåer jämfört med kontrollgruppen. Hälften av dem hade dessutom D-vitaminbrist. Forskarna som gjorde studien förespråkar nu kosttillskott eller läkemedel med D-vitamin till dessa patienter.

Läs mer
korta.nu/Fb8

Frakturer som barn – benskör som vuxen?



Tänk om man kunde upptäcka vilka barn som riskerar att bli bensköra som vuxna? Då skulle man kanske slippa upptäcka benskörheten senare i livet i samband med en fraktur. En ny avhandling visade nyligen att för tidigt födda barn (födda före vecka 37) och som hade låg vikt i förhållande till födelseveckan, löper ökad risk för låg benmassa i vuxen ålder. Även bland män som råkat ut för en fraktur i barndomen konstaterades ett samband med lägre bentäthet i vuxen ålder. Med motion och bra kostvanor, där man undviker att få brist på kalcium och D-vitamin, kan bentätheten påverkas i positiv riktning under uppväxten.

Läs mer
<http://korta.nu/2m8>

Tillagning och val av fisk påverkar näringsinnehållet:

Fuska inte med fisken!

Fisk är vår bästa källa till D-vitamin via kosten och fisk innehåller även nyttiga fettsyror, som är viktiga för vår hälsa. Men val av fisk och hur man tillagar den kan faktiskt påverka hur mycket D-vitamin du får i dig.

Hösten är här och nu dröjer det ända till april/maj innan solen står högt på himlen igen och ger D-vitamin via huden. Med andra ord är det dags att äta fisk flera gånger i veckan för att minska risken för D-vitaminbrist.

Lax, gös, sill, strömming och öring är exempel på fiskar som innehåller mycket D-vitamin. Men det finns även mer att tänka på:

Ugnstek, grilla eller koka

Vill du bevara D-vitaminet när du tillagar till exempel lax ska du undvika att steka den i olja. Nästan hälften av D-vitaminet kan försvinna om du steker laxen i olja jämfört med om du exempelvis ugnsbakar den utan olja. Försök om möjligt att koka, grilla eller ugnssteka laxen.



Fet fisk innehåller mer D-vitamin än mager fisk.

Märkning för att undvika utfiskade hav

Vill du äta fisk med gott samvete är det bra att känna till vilken fisk som inte håller på att ta slut i våra hav.

Undvik till exempel ål, piggar, svärdfisk och sjötunga men ät gärna av flundra, makrill, sej, sill och torsk från Barents hav. Håll gärna utkik efter KRAV-märkt fisk eller MSC, som står för Certifierat Hållbart Fiske.

Läs gärna mer på: <http://korta.nu/Hb8>

KRAV på gladare laxar?

KRAV-märkt odlad lax innehåller inga syntetiska färgämnen men däremot en högre halt av omega-3 jämfört med lax i oekologiska odlingar. KRAV-märkta laxar får ekologiskt foder och fiskrens.

När du väljer KRAV-märkt fisk vet du att fisken kommer

Äter du tillräckligt mycket fisk?

En portion fisk brukar väga kring 100–120 gram. Äter du 100 gram lax får du i dig cirka 12,5 mikrogram D-vitamin. Väljer du sill får du i dig 12 mikrogram medan torsk enbart innehåller 1 mikrogram D-vitamin per 100 gram fisk.

Livsmedelsverket rekommenderar ett dagsintag på 10 mikrogram D-vitamin om du är barn, vuxen, ammande eller gravid. Från 75 års ålder rekommenderas 20 mikrogram D-vitamin dagligen.

Ifall du misstänker att du får i dig för lite D-vitamin (äter lite fisk och sällan vistas i solen) kan du prata med din doktor som kan mäta och behandla eventuell brist.

från hållbara bestånd samt att båtarna också är miljöanpassade.

VÄRMANDE OCH GOD TRATTKANTARELLSOPPA



Recept på höstmys...

Höstkylan börjar komma och aldrig smakar det så gott som nu med en rykande varm trattkantarellsoppa. Det är bara att sätta på dig "svamp-glasögonen" och hämta maten alldeles gratis.

Trattkantareller innehåller gott om D-vitamin. Medan lax innehåller en form av D-vitamin som kallas D3 (kolekalciferol) så innehåller trattkantareller rikligt med D2-vitamin (ergokalciferol).

Kroppen behöver D-vitamin för att kroppen ska kunna ta upp kalcium från maten vi äter.

Ha en riktigt schön tur ute i svampskogen!



Recept (4 pers)

- 1 gul finhackad lök
- 5 dl trattkantareller (eller annan färsk svamp)
- 40 g smör
- 4 dl grönsaksbuljong
- 2 1/2 dl mellangräde salt och peppar ev. persilja

Gör så här

Fräs löken och svampen i smöret. Svampen skall fräsas i 5 minuter. Tillsätt buljongen och låt den koka in i 10 minuter. Häll i grädden och låt koka i 5 minuter. Smaksätt soppan med salt och peppar. Toppa gärna med lite finhackad persilja.

Receptet kommer från: norrmejerier.se/recept/trattkantarellsoppa

– Balansträning ger resultat, säger Ing-Mari Dohrn.

Ing-Mari Dohrn, leg fysioterapeut och forskare om nya studien:

”Träningsprogrammet minskade fallrisken för bensköra”

TEXT: Susanna Carlhem **FOTO:** Sofia Runarsdotter

Varje år inträffar runt **70 000 benskörhetsfrakturer** i Sverige, en siffra som kanske skulle bli lägre om bensköra fick guidning i hur de ska träna för att minska risken för att ramla.

Ing-Mari Dohrn, fysioterapeut och forskare vid Karolinska Institutet, har nyligen utvärderat ett balansträningsprogram för bensköra.

– Programmet visade sig minska risken för fall och dessutom förbättra hälsan, berättar Ing-Mari.

Äldre upplever ofta att de får sämre balans med åren och att de inte litar till sin egna fysiska förmåga vid olika aktiviteter. Något som kan vara begränsande i vardagen.

– Forskning visar dessutom att fallrädsla i sig ökar risken för att falla, därför är det viktigt att också påverka den här fallrädslan, berättar Ing-Mari.

Fick träna på gränsen av förmågan

Deltagarna i Ing-Maris studie var över 65 år och bensköra samt upplevde att de hade dålig

balans och var rädda för att falla. De tränade utifrån ett specifikt balansträningsprogram tre gånger i veckan, 45 minuter per gång under tolv veckor. Alla övningar utfördes i grupp och med individuell anpassning.

– Det som är speciellt med balansträningsprogrammet är bland annat att deltagarna ska träna på gränsen av sin förmåga. När man tränar kondition eller styrka måste man träna på gränsen för vad man klarar av för att bli bättre. Och vi tänkte att det kan vara samma sak med balansförmågan, berättar Ing-Mari. I studien började vi med enkla övningar och stegrade svårighetsgraden vartefter. Vi använde bland annat stora Pilatesbollar som de skulle sitta och balansera på och i början tyckte flera att det var svårt. Men allt eftersom kunde de sitta och hålla balansen och samtidigt sparka fotboll till varandra, minns Ing-Mari. ▶



Fysisk träning på recept?

Du vet väl att din doktor kan skriva ut fysisk aktivitet på recept? Det är rena rama medicinen för kroppen! Ifall du är benskör kan du få individuella träningstips av din fysioterapeut (sjukgymnast).

Tips på övningar

Fysisk aktivitet och balansövningar är viktiga inslag för att minska risken för att falla. Nu finns en ny skrift som heter *Balansguiden*, som Meda har tagit fram i samarbete med Ing-Mari Dohrn. *Balansguiden* ger tips på övningar och vad man ska tänka på för att minska fallrisken. Fråga efter *Balansguiden* hos din doktor! (*Balansguiden kan endast beställas av vårdpersonal via Bristguiden.se eller Meda*)



Balansträning kan bidra till bättre självförtroende att utföra aktiviteter i vardagen, berättar Ing-Mari.

”Det som är speciellt med balansträningsprogrammet är bland annat att deltagarna ska träna på gränsen av sin förmåga.” Ing-Mari Dohrn

► Även hjärnan behöver balansträning

En annan sak som gör balansträningsprogrammet speciellt är att deltagarna har fått utföra övningar med delad uppmärksamhet.

– Denna förmåga försämras när man blir äldre samt hos dem som har nedsatt balans och ökad fallrisk, förtydligar Ing-Mari. Vår tanke var att om man tränar på fysisk aktivitet och delad uppmärksamhet så blir man bättre på att klara av sådana situationer när de uppstår i vardagen. Deltagarna fick exempelvis stå på ett ben samtidigt som de räknade ner från 100 med minus tre, eller så fick de rabbla städer i Europa. Ibland fick de sitta på en Pilatesboll samtidigt som de läste en tidning eller vred på huvudet åt olika håll, berättar Ing-Mari.

Träningen gav resultat

Studien har visat flera positiva resultat.

– Deltagarna fick bättre självförtroende att utföra aktiviteter i det vardagliga livet. De kände att de klarade av saker bättre, de var mindre rädda att ramla, berättar Ing-Mari. De förbättrade också sin gångförmåga och gångförmåga med delad uppmärksamhet. De som tidigare inte hade rört på sig så mycket blev dessutom mycket mer fysiskt aktiva, berättar Ing-Mari.

Många intresserade av balansträningsprogrammet

Ing-Mari visade nyligen balansträningsprogrammet för andra fysioterapeuter på en världskongress i Singapore.

– Det finns ett stort intresse utomlands för den här typen av träning och olika studier visar att det som ger resultat är en kombination av styrka och komplexa och funktionella övningar, berättar Ing-Mari.

Nu gäller det dock att vården kommer igång och erbjuder träningen till patienterna.

– Vi vet att många patienter efterlyser mer guidning från läkare om hur de ska träna, berättar Ing-Mari, som rekommenderar att man vänder sig till en fysioterapeut/sjukgymnast.

Själv lever hon som hon lär. Hon går på aerobics, promenerar och springer. Under många år har hon dessutom arbetat med att sprida FaR inom Stockholms läns landsting, alltså *Fysisk aktivitet på Recept*. Men hädanefter kanske hon också kan sprida balansträningsprogrammet för att på sikt minska antalet fall och frakturer? ●



I balansträningsprogrammet fick deltagarna bland annat stå på ett ben och läsa en tidning.



En annan övning innebar att gå som på lina i köket och samtidigt räkna tal eller göra något annat som kräver tankeverksamhet.

Ta en paus i sittandet och öva din balans

Förr i tiden var många fysiskt aktiva i sina arbeten och då behövdes verkligen en paus emellanåt för att sitta ner och vila. Idag är det tvärtom. Man behöver se till att ta regelbundna pauser från sittandet!

Prova några paus-övningar! Stå på ett ben

1 Öva balansen genom att stå på ett ben med ryggen mot ett hörn (ifall du tappar balansen). För att öva delad uppmärksamhet kan du samtidigt räkna från hundra och dra ifrån tre hela tiden. Eller räkna upp alla blommor du känner till eller städer i Europa kanske?

2 Upp från stolen

Att resa sig upp från en stol utan att ta i med händerna är fantastiskt bra träning för både balans och benstyrka. Perfekt pausövning!

3 Gå på snöre

Ta bort mattan i köket om du har en sådan och gå bredvid köksbänken så att du kan ta stöd där ifall det

behövs. Sätt ner fötterna och gå som om du går på lina. Öka svårighetsgraden med mentala övningar genom att hitta på olika ord som rimmar eller räkna upp alla bilmodeller du känner till samtidigt som du går.

Förbättra din balans!

Fallolyckor är idag

den olyckstyp som leder till flest dödsfall, flest antal inläggningar på sjukhus och flest antal besök på akutmottagningar.

Att träna och aktivera sig enligt balans träningsprogram, som det står om i här i Starka Sidor kan ge goda resultat. Här är några andra tips för att hålla dig på benen.

Koordination och balans som en dans

All träning behöver inte ta andan ur en, som till exempel löpträning. Den som provat lugnare former av yoga eller Tai Chi brukar intyga att de känner sin kropp bättre och upplever både bättre balans och koordination.

Dans är ett annat exempel på bra träning för koordinationen och inte minst för skelettet. På internet finns massor av inspiration. Ta exempelvis en titt på bones4life.org.uk och deras kampanj Boogie for your bones eller kolla på facebook-sidan Osteoporosis and dance, som bjuder på dansglädje så det spritter i benen!



En kudde är ett perfekt hjälpmedel för att träna balans inomhus.

Kudden – din bästa vän

Det man övar på blir man bra på. Att gå i ojämn terräng gör att muskler och leder får jobba lite extra. Likaså kan det vara bra att ha lite ojämnt underlag när du gör balansövningar inomhus. Om du till exempel övar dig på att stå på ett ben, så kan du med fördel stå på en kudde, som gör det lite svårare.

På rehab-butiker finns även balansbrädor som du kan köpa men rådgör gärna först med din fysioterapeut/sjukgymnast innan du shoppar loss, en kudde duger också gott!

Spel som tränar balansen

Det finns idag många olika TV-spel för både träning och balans. Några av spelen är Wii Fit U och Wii U GamePad och med de här spelen kan du öva på allt från att balansera en efterrätt på en bricka till att åka skidor nerför en isig bana. Till spelen används en balansbräda som kallas Wii Balance Board. Det är en tryckkänslig platta som känner av hur du står på den. Plattan är väldigt känslig och kan mäta skillnader på en tiondels gram och känner därför av var du har din tyngdpunkt och

hur du förflyttar dig på brädan.

I spelbutikerna kan de hjälpa till med mer information. Om inte annat brukar det ibland finnas experter på området i form av barn och barnbarn! Kanske låna barnens spelkonsoller?

Fram med broddarna INNAN vintern

Vänta inte tills första halkan redan är här. Se till att du har broddarna i ordning i god tid innan. De allra säkraste halkskydden har någon form av dubbar under hela fotsulan och fungerar bra både på snö och is. Däremot kan risken för att halka öka när du går in med dessa inomhus, till exempel på ett hårt golv i en affär. Se därför till att ha halkskydd som du tycker är lätta att ta på och av!

Vill du ha ett nättare skydd finns framfotskydd eller hälskydd. Generellt ger oftast hälskydd ett bättre grepp då man oftast sätter ner hälen först. ●

Tycker du att fler borde veta mer om benskörhet?

En bra början är att läsa Starka sidor. Vi bjuder på inspiration, nyheter och matnyttiga tips för att få ett starkare skelett. Att prenumerera är gratis. Beställ på telefon 08-630 19 39 eller anmäl ditt intresse på www.bristguiden.se

www.bristguiden.se

Välkommen till ROP – Riksföreningen Osteoporotiker

ROP är en rikstäckande organisation för personer med osteoporos (benskörhet) och för deras anhöriga och andra som har anknytning till eller arbetar med osteoporospatienter. Föreningen bygger på idella krafter och är politiskt och ideologiskt obunden. Som medlem får du bland annat möjlighet att delta i regionala och lokala aktiviteter. Vill du komma i kontakt med ROP, gå in på www.osteoporos.org eller kontakta deras kansli på telefon 08-505 805 74.

www.osteoporos.org

5 tips för att slippa snubbla

- Se över både belysning och glasögon! Låt gärna en nattlampa stå tänd ifall du behöver gå upp på natten.
- Lägg antihalkmattor under mattorna så de ligger stadigt på golvet.
- Använd halkskydd i badkaret/duschen.
- Rensa golven! Ta bort trösklar och se till att det inte finns lösa sladdar att snubbla på.
- Organisera så att du förvarar sådant som du använder lättåtkomligt och inte högt upp i skåp och hyllor.

Nyhetsbrevet Starka Sidor ges ut av Meda två gånger per år och går även att ladda ner på www.bristguiden.se.

Kundservice: 020-35 05 05, info@meda.se Webbadress: www.bristguiden.se Postadress: Meda, Pipers väg 2A, Box 906, 170 09 Solna.

Redaktion: Utgivare: Hanna Westlinder, hanna.westlinder@meda.se, Medicinsk faktagranskning: Joakim Svahn

Redaktör: Susanna Carlhem Art Director: Carola Pilarz, JG Communication Tryck: Halmstad Tryckeri

PRENUMERERA KOSTNADSFRI PÅ STARKA SIDOR: Ring 020-35 05 05 eller använd formuläret på www.bristguiden.se