

ETT NYHETS BREV OM OSTEOPOROS

STARKA

SIDOR

Nr.2 2008

**Johan Holmsäter,
grundare av
Friskis&Svettis:**

**Startade en folkrörelse
– i ordets rätta bemärkelse!**



Rör på dig och lev skönare!

Intervju med Johan Holmsäter, grundare av Friskis&Svettis:



För 30 år sedan startade han en folkrörelse i ordets rätta bemärkelse och hans syn på motion och hälsa har inte förändrats nämnvärt under åren:

– Det handlar inte om att alla ska bli elitidrottare, utan om att hitta glädjen i att röra på sig, berättar Johan Holmsäter, grundare av Friskis&Svettis.

– Fysisk aktivitet är ett grundbehov, precis som mat eller sömn och som många behöver hitta tillbaka till. Motion gör bl a att muskler och skelett blir starkare, endorfiner frigörs och konditionen ökar, vilket i sin tur gör att vi orkar mer. Det är aldrig för sent att börja röra på sig!

Gympa där alla kan vara med

När Johan Holmsäter startade Friskis&Svettis för 30 år sedan fanns inte så många alternativ för dem som ville motionera i grupp.

– På den tiden handlade det antingen om elitidrott eller om husmorsgymnastik där man gjorde olika övningar, böjde och sträckte litegrann, berättar Johan Holmsäter.

Min ambition var att göra det enkelt och roligt för människor att röra på sig. Parollen var ”Lev skönare”. De träningsprogram som jag utarbetade var skalbara, vilket gjorde att alla kunde vara med på motionspassen efter egen förmåga, förklarar Johan.

Med hjälp av musiken och tempot infördes intervallträning som en naturlig del i gypapasset. Rö-

relserna var noggrant anpassade för att ge styrka, smidighet och kondition samtidigt som de var så pass enkla att alla kunde utföra dem utan svårighet. Men framför allt handlade det om att ha kul och hitta lusten till rörelse.

Till första gypapasset kom endast en besökare men det dröjde inte länge förrän ryktet spred sig om den nya gympan och på den vägen är det, minns Johan.

Det är aldrig för sent att lägga till en ny vana

Motion ska inte vara något komplicerat utan det viktiga är att man skapar tillfällen att röra på sig i vardagen. Promenader och cykling är exempelvis enkla sätt att förena nytta med nöje, anser Johan.

Själv lever han som han lär och

njuter av naturen på sin 5 km långa cykeltur till tåget varje morgon. Mellan möten i stan blir det promenad eller cykel och några gånger i veckan slinker han också in på Friskis&Svettis, sin vana trogen.

– Den som aldrig har tränat har verkligen allt att vinna och inget att förlora på att börja motionera, berättar Johan. Likaså ska man inte känna sig hindrad på grund av ålder.

En undersökning som gjordes på 80-96-åringar visade fantastiska resultat. I studien fick personerna träna 10 minuter per dag i 16 veckor och träningen var något ansträngande. Det visade sig att på den här tiden ökade de sin fysiska förmåga med 174%, de kunde t ex gå snabbare och en del kunde plötsligt gå utan kapp, säger Johan.

Vardagsmotion mot benskörhet

Man brukar säga att varannan kvinna över 50 år riskerar att få en fraktur orsakad av benskörhet.

– Benskörheten hänger bl a ihop med vår livsstil och många frakturer skulle kunna undvikas ifall människor rörde sig mer, rökte mindre och förbättrade matvanorna, säger Johan.

Benvävnad är levande och skelettet ombildas och byggs ständigt om, styrkan anpassas till de krav som den utsätts för. Skelettstyrkan är direkt beroende av träningsmängden.

– Att ta en rejäl promenad hem från affären med en matkasse i varje hand är exempel på sådant som belastar skelettet på ett bra sätt i vardagen. Med daglig belastning kan skelettet bli starkare. Men det krävs också att man tar vara på livet i sin helhet, menar Johan.

Förutom en sund livsstil måste man stanna upp och fråga sig själv om sin egen roll i tillvaron. Vilket inflytande har jag över min hälsa och hur vill jag leva? Vill jag vara trött, fet och 40 eller pigg stark och 50? Eller vital, glad och 60?

– Man måste bestämma sig för hur livet ska se ut, avslutar Johan Holmsäter, själv en glad och vital hälsofilosof på 60 år!

Barn får bättre skelett med spring i benen

Mer skolgymnastik gör att barnen får ett starkare skelett. Det visar ett lyckat projekt från Bunkeflo i Skåne, där skolbarnen numera har fått daglig fysisk aktivitet på schemat.

De senaste 50 åren har frakturerna närmast fördubblats och forskarna är oroade. Många barn föredrar idag ett stillasittande liv med TV, dataspel och video framför fotboll, kurragömma och hopprep. Den här livsstilen är förödande eftersom skelettet måste byggas upp och bli starkt i unga år om det ska kunna hålla livet ut.

Vid 20-30-årsåldern når människor sin sk Peak Bone Mass, den högsta mängden benmassa som individen får

under livet. Efter det får man helt enkelt leva av det man en gång investerat i sin egen "benbank".

Ett lyckat projekt i Bunkeflo visar att barn som från första klass fick vara med i daglig skolgymnastik fick en ökad benmassa och ett större skelett jämfört med de barn som var mindre fysiskt aktiva.

Eftersom projektet varit så lyckat har man nu fortsatt med daglig fysisk aktivitet på skolschemat. Flera andra skolor har också följt efter och tagit fasta på kunskaperna från projektet.

Nästa gång du hör att skolgymnastiken ska minska på schemat – tänk då på att daglig aktivitet med spring i benen stärker skelettet för framtiden!



BENHÅRDA FAKTA • BENHÅRDA FAKTA • BENHÅRDA FAKTA

Bli en benbyggare!

Muskler vill de flesta ha men vad sägs om att bygga lite ben också? Skelettet byggs upp under de första 25-30 åren genom att benväv och brosk omvandlas till ben. Skelettet är som starkast i 25-30 årsåldern och ju tätare skelett du lyckats skaffa dig då, desto mindre risk att du drabbas av benskörhet. Från 30-årsåldern är det svårt att bygga upp benet i samma takt som det bryts ner. Det här är anledningen till att frakturer är mer vanliga hos äldre personer. Med andra ord måste man vara extra noga med mat- och motionsvanor när man blir äldre så att skelettet verkligen får den näring och träning som behövs.

Det är aldrig för sent att bli en benbyggare!

Varför blir benet starkare av motion?

Benvävnaden är ett levande material där det hela tiden pågår en förändring. Det finns celler som bygger upp respektive bryter ner benvävnaden. Samspelet mellan de olika cellerna

beror bl a på den fysiska belastning som benet utsätts för. Vill du få ett starkare skelett ska du motionera på ett sätt som ger benet stötar, med exempelvis promenader och jogging. Varje gång skelettet får en stöt uppfattar "benbyggarcellerna" att det är dags att arbeta extra för att klara av den nya påfrestningen. Det är så skelettet blir starkare genom motion. Att välja simning och cykling som motionsform är givetvis också trevligt, men belastar och stärker inte skelettet. Eftersom starkt skelett är en färskvara kan det vara bra med en lagom dos motion varje dag!

Visste du att...

- Osteoporos betyder skört ben och är en sammanfattande beskrivning av olika tillstånd där skelettet långsamt försvagas och bryts ner.
- Människans skelett består av 208 enskilda ben och de utgör ungefär en femtedel av kroppsvikten.

Komplettera med kalcium och D-vitamin!

Om du misstänker att du inte får i dig tillräckligt med kalcium och D-vitamin varje dag kan du komplettera med tabletter. På apoteket finns receptfria tabletter som antingen innehåller bara kalcium eller kalcium och D-vitamin i samma tablett. Idag finns också receptbelagda Kalcipostabletter som innehåller extra mycket D-vitamin.

Kalcipos – när du enbart behöver kalciumtillskott

Vissa tider i livet kan kroppen ha ett ökat behov av kalcium. Till exempel under uppväxttiden, vid graviditet, amning eller när man börjar bli äldre och skelettet kalkas ur. Vistas man mycket ute i solen och har bra matvanor behövs inte tillskott av D-vitamin utan då räcker det med att enbart komplettera med kalcium.



Kalcipos används både förebyggande och vid brist på kalcium. En tablett innehåller motsvarande 500 mg kalcium. Kalcipos finns receptfritt på apoteket och i två förpackningsstorlekar; 60 resp 180 tabletter.

Kalcipos-D mite – med både kalcium och D-vitamin

Förmågan att bilda D-vitamin i huden avtar med åldern. Därför är det särskilt viktigt för äldre personer som inte vistas så mycket i solljus att komplettera kalciumbehandlingen med D-vitamin. D-vitamin är nödvändigt för att kroppen ska kunna tillgodogöra sig kalcium.

Kalcipos-D mite används vid brist på kalcium och D-vitamin samt som tilläggsbehandling vid benskörhet. En tablett innehåller 500 mg kalcium och 5 µg vitamin D₃.

Kalcipos-D mite finns receptfritt på apoteket och i två förpackningsstorlekar; 60 resp 120 tabletter.



Kalcipos®

BEHÅLL DIN INRE STYRKA

Nyupptäckt gen ökar risken för benskörhet

Forskare i Umeå har tillsammans med andra forskare från Europa, USA och Kanada lyckats identifiera en gen, LRP5, som reglerar tillväxten av ben-celler. Upptäckten kan få stor betydelse i framtiden då man genom blodprov kan se vilka personer som löper ökad risk för att drabbas av benskörhet och frakturer. Studien är den mest omfattande i sitt slag i världen och över 35 000 personer har ingått i studien.

Studie om män och benskörhet

Forskning om benskörhet har tidigare mest riktat in sig på kvinnor. Men sedan fem år tillbaka pågår en stor studie om män och benskörhet vid ett antal olika sjukhus runt om i världen. Syftet med studien är att få veta mer om benskörhet hos män, kunna förutsäga risken för frakturer samt när det behövs medicinsk behandling.

Träning för latmaskar?

Vibrationsträning är en av de senaste trenderna som spridit sig som en löpeld genom Sverige. Att träningsformen blivit populär är kanske inte så konstigt – den som tränar behöver nämligen knappt lyfta ett finger!

Genom att ställa sig på en vibrerande platta tränas kroppens olika muskelgrupper helt automatiskt. Det svängande underlaget stimulerar musklerna att dra ihop sig och slappna av, precis som under ett vanligt gympapass. Även skelettet sägs påverkas positivt av vibrationerna.

Vibrationsträningen utvecklades redan under 60-talet när de ryska kosmonauterna behövde hitta ett sätt att stärka och behålla ben- och muskelstyrka i viktlost tillstånd. Med hjälp av vibrationsträningen kunde tiden i rymden förlängas utan att kosmonauternas fysik påverkades alltför negativt.

Nu används vibrationsträning av såväl elitidrottare som motionärer och förekommer även vid rehabilitering. Några av dem som provat vibrationsträningen är t ex allsvenska fotbollslagen Örgryte och Helsingborg liksom Malmö FF:s damlag. Men det finns också kritiska röster mot den nya trenden, en del menar att mer forskning behövs för att bevisa effekterna.

En sak är i alla fall säker: Vill du skaka loss ordentligt ska du ta en tur till närmaste gym och prova den nya vibrationsträningen alternativt köpa hem egna vibrationsplattor!



Boktips!

I boken "Stärk ditt skelett" skriver Xandria Williams om hur man kan förebygga benskörhet med rätt kost och träning. I boken bjuder hon på en mängd härliga recept samt träningsprogram med enkla övningar, som stärker benstommen. Boken finns att köpa i bokhandeln eller via internet.



Ut och njut!

Kalcium och D-vitamin är viktiga byggstenar för att bibehålla ett starkt skelett. För att kroppen ska kunna ta upp kalcium krävs D-vitamin, som bildas i huden när du vistas utomhus i solljus. Sommartid räcker det med en kvart om dagen i dagsljus för att få i dig dagsbehovet. Så varför inte bjuda ut dig själv på en promenad? Frisk luft, benträning och D-vitamin ingår och är alldeles gratis!

En stärkande, god sommarsoppa!

Gröna bladgrönsaker som t ex nässlor, spenat, grönkål och mangold innehåller ofta gott om kalcium, som är bra för skelettet. Färsk mangold är en underskattad grönsak som man kan göra en riktigt god soppa på.



Mangoldsoppa:

600 g färsk mangold
1/2 gul lök
1 msk smör
1 msk mjöl
1 lit grönsaksbuljong
4 msk grädde
salt, peppar, muskot

Ansa och förväll mangolden. Smält smöret i en gryta och fräs lök tills den blir mjuk, tillsätt mangold. Fräs alltsammans ett par minuter till. Strö över mjölet och blanda väl. Slå över buljongen och låt soppan sjuda på svag värme under lock i 20 minuter. Kör soppan i mixern och håll tillbaka den i kastrullen. Blanda i grädden och smaka av med salt, peppar och muskot. Serveras med ägghalvor samt ett gott bröd.

Ta fram stavarna – det är sommar!

Stavgång kan utövas praktiskt taget överallt och är perfekt när du vill få bättre kondition och styrka. Eftersom stavarna gör att du måste arbeta även med överkroppen stärker du axlar och bröstmuskulatur. Samtidigt höjs pulsen mer än om du bara skulle gå en vanlig promenad.

Med stavar gör du av med omkring 40-50% fler kalorier än under en vanlig promenad. En annan fördel med stavgång är att du lättare håller balansen på ojämnt underlag.

Var med i världens största stavgångsterränglopp

Fredagen den 26 september går startskottet för Lidingö Stavgång. Ta vara på möjligheten att promenera på natursköna stigar i Lidingös vackra skogar. Du kan välja mellan 4 km, 10 km eller den kraftigt kuperade sträckan 7,5 km och du går i den takt som passar dig.

Fina priser lottas ut och alla som kommer i mål får en medalj med motiv av Carl Milles. Kalcipos är huvudsponsor för detta trevliga evenemang, som förra året lockade 1602 deltagare. Välkommen att läsa mer på www.lidingoloppet.se.



Foto: Eddi Granlund

Att tänka på när du köper stavar

Stavar med hårdmetallspets och en bra handlovsrem är bra, men det viktigaste är att dina stavar har rätt längd. En tumregel är 70% av din kroppslängd. För långa stavar kan göra att du spänner och överanstränger armarna.

Sportaffärer har oftast flera olika skivstavar i sina sortiment. Priserna varierar mellan 200-500 kronor. Teleskopmodellen är kanske den mest användbara, det är bara att justera längden så passar den såväl kort som lång. Hopfälld tar den dessutom minimal plats i t ex ryggsäcken.

VINN TVÅ STARTPLATSER TILL LIDINGÖ STAVLOPP!

Skriv ner svaret på frågorna nedan samt namn och adress på ett vykort och skicka till *Recip AB, Box 906, 170 09 Solna* senast 27 juni 2008, så kan du vinna två startplatser till Lidingö Stavgångslopp 2008. Obs! Resa och boende i Stockholm ingår inte. Svaret på frågan hittar du i detta nyhetsbrev.

Fråga: Vilken av följande motionsformer stärker INTE skelettet?

- 1) Badminton
- 2) Stavgång
- 3) Simning

Utlagsfråga: Berätta med max 10 ord varför just du ska vinna två startplatser i Lidingö Stavgångslopp?

Bli starkare tillsammans:

Tipsa en vän!

Det är nog många som önskade att de hade vetat mer om benskörhet innan de fick sin första fraktur. Men med din hjälp kanske en vän eller släkting kan slippa både den smärta och det handikapp som frakturer ger.

Berätta vad du vet om "den tysta sjukdomen" och hur man i stället bibehåller ett starkt skelett. Hos doktorn kan man göra bentäthetsmätningar och på följande webbsidor finns massor av bra information om benskörhet och hur den kan behandlas:

www.starktskelett.nu
www.osteoporos.org
www.sjukvardsradgivningen.se
www.netdoktor.se
www.vardguiden.se
www.apoteket.se

Känner du någon som också vill ha vårt nyhetsbrev *Starka Sidor*? Detta nyhetsbrev är helt kostnadsfritt och kommer ut tre till fyra gånger per år med nyheter, intervjuer och notiser som har med benskörhet att göra.

Välkommen att anmäla intresse på www.starktskelett.nu eller till vår kundservice, tel 020-35 05 05.

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 ideella krafter och är politiskt och ideologiskt obunden. Som medlem får du bl a möjlighet att delta i regionala och lokala aktiviteter.

Vill du komma i kontakt med ROP kan du antingen besöka deras hemsida på www.osteoporos.org eller kontakta deras kansli på telefonnummer 031-12 35 98.

NYHETSBRIVET STARKA SIDOR GÅR OCKSÅ ATT LADDA NER PÅ WWW.STARKTSKELETT.NU

Recip

Ett läkemedelsföretag inom **MEDA**

Kundservice: 020-35 05 05 • www.starktskelett.nu • info@recip.se