Träna

Stärk ditt skelett och öka din muskelstyrka

Framtaget av Ingrid Bergström

VIATRIS

Träning stärker skelettet

Stärk skelettet, öka muskelstyrkan och förbättra balansen
Övningar för dig med nedsatt bentäthet med eller utan armfraktur

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 60 års ålder, trots en låg bentäthet. Skelettet hos denna åldersgrupp är ”segare” än hos äldre kvinnor. Mycket tyder på att belastning (träning) av skelettet då 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.

Träningen får dock inte bli så intensiv att underhudsfettet försvinner och ersätts med muskulatur. 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. Alternativet är att springa tre löprundor i veckan, delta i danspass, utföra racket sporter eller andra aktiviteter som belastar ditt skelett. Gör sedan träningsprogrammet i denna broschyr 3 gånger per vecka.

Lycka till!

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: ”Ryggträning”. Övningar för dig med kotfrakturer till följd av benskörhet, som du kan be din läkare att beställa från Viatris.

Instruktioner

Rörelse 2, 3, 6, 7 och 8:

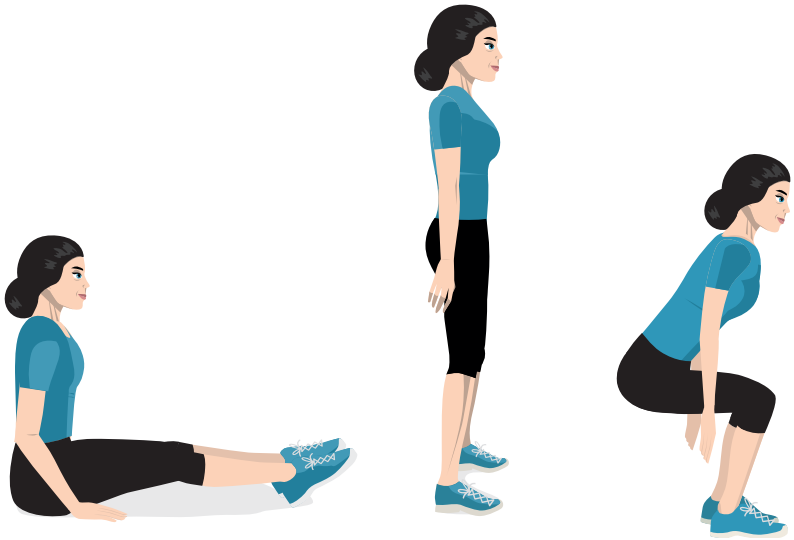
Arbeta som om du har 10 kg i motstånd (”vifta” alltså inte, utan lägg på ett tänkt motstånd). Rörelserna ska vara kontrollerade och distinkta.

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:

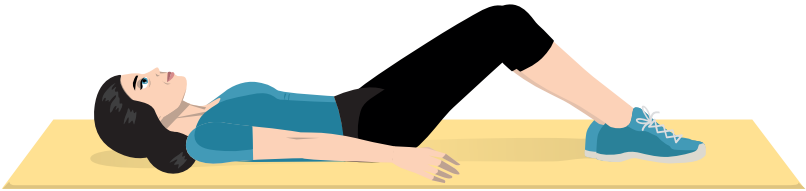
Res dig upp från sittande på golvet till stående, helst utan stöd med händer, en gång om dagen. Sitt på huk 2 min dagligen.



2KG

Övningar

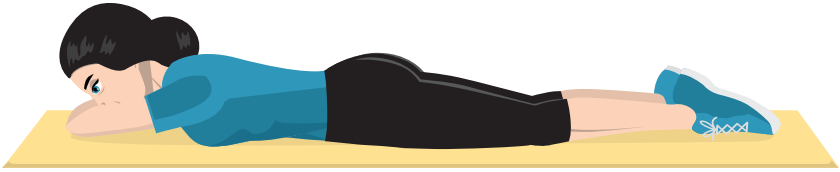
1 Träna magmuskulaturen



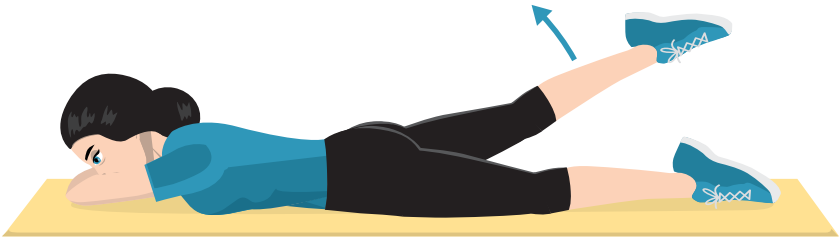
Utgångsläge:
Ligg på rygg med böjda ben.

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

2 Träna stjärt och bakre lårets muskulatur

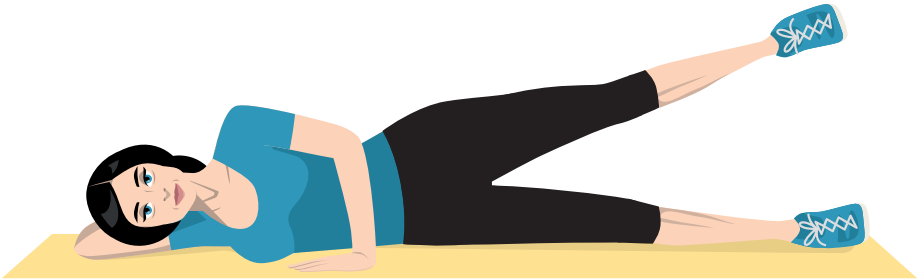


Utgångsläge:
Ligg på mage med benen ihop.

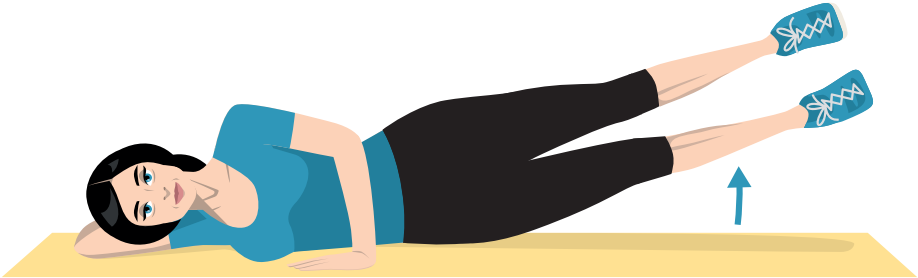


Träningsrörelse:
Lyft ena benet med korta rörelser bakåt uppåt. Växla ben. Upprepa övningen enligt instruktioner på sidan fyra.

3 Adduktorerna arbetar



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



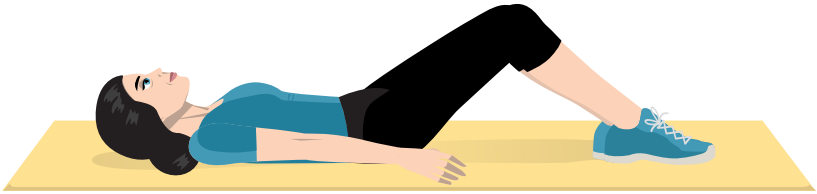
Träningsrörelse:
Lyft det undre benet rakt upp mot det övre benet och åter ner. Utföres i små korta rörelser. Upprepa övningen enligt instruktioner på sidan 4. Byt sida.

4 Träna bröstmuskulaturen

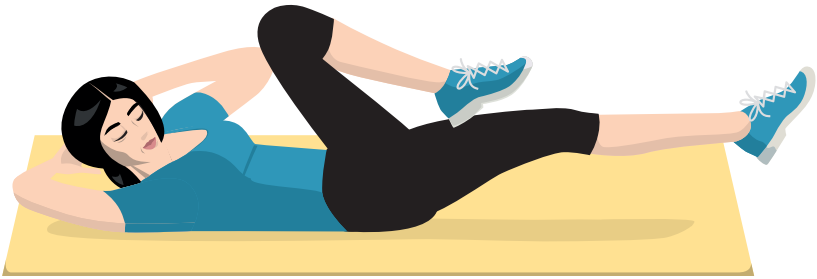
Utgångsläge:
Stå upprätt. Fatta händerna motsatt arms handled, i kors.

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

5 Träna magens sidmuskler



Utgångsläge:
Ligg på rygg med böjda knän.



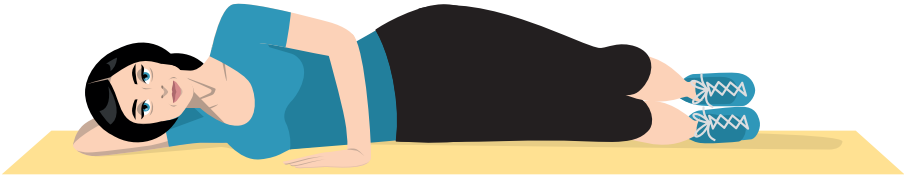
Träningsrörelse:
Lyft överkroppen uppåt åt sidan. Armbåge möter knä. Växla sedan ben och sida. Upprepa övningen enligt instruktioner på sidan fyra.

6 Stjärtmuskulatur och baksida av lår

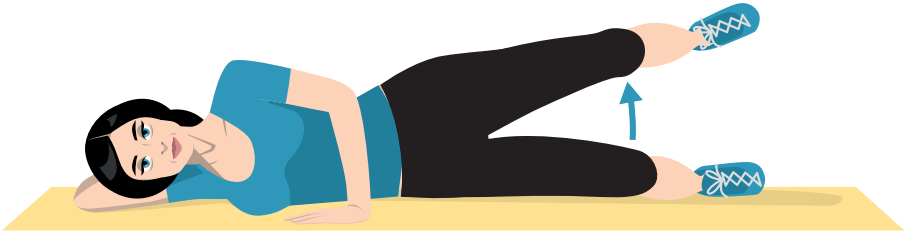
Utgångsläge:
Stå på alla fyra men med böjda armleder.
Båda benen är böjda i 90° vinkel i knäleden.

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

7 Abduktorerna tränas

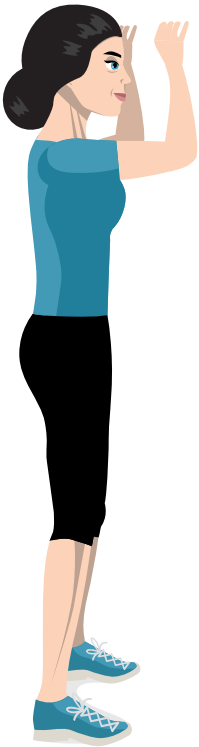


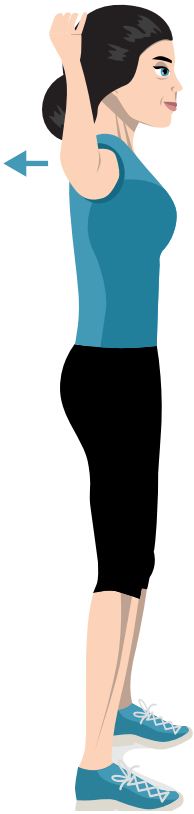
Utgångsläge:
Ligg på sidan utan böjning i höften, men med knäna böjda bakåt i 90° vinkel.



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 fyra.

8 Ryggmuskulaturen tränas





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

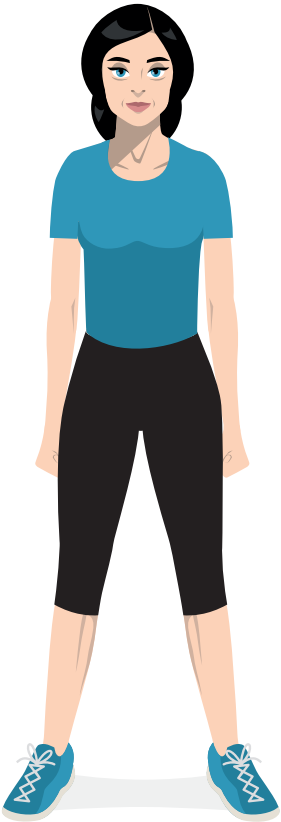
Träningsrörelse:
Pressa armarna bakåt med korta rörelser. Känn hur skulderbladen dras ihop vid bakåtpressningen av armarna. Upprepa övningen enligt instruktioner på sidan 4.

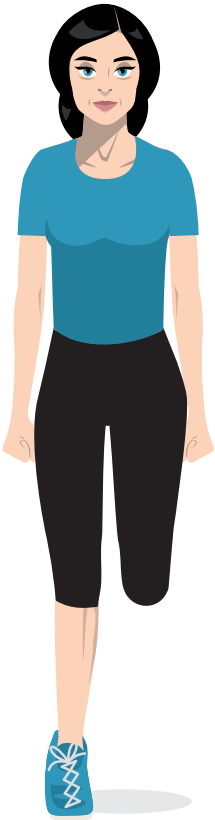
9 Träna lårmusklerna

Utgångsläge:
Sitt på stol med korslagda armar och rak rygg

Träningsrörelse:
Uppresning från stol, sitt ned, res upp, så snabbt som möjligt under 45 sekunder. Vila i 15 sekunder. Utföres tre gånger.

10 Träna balansen

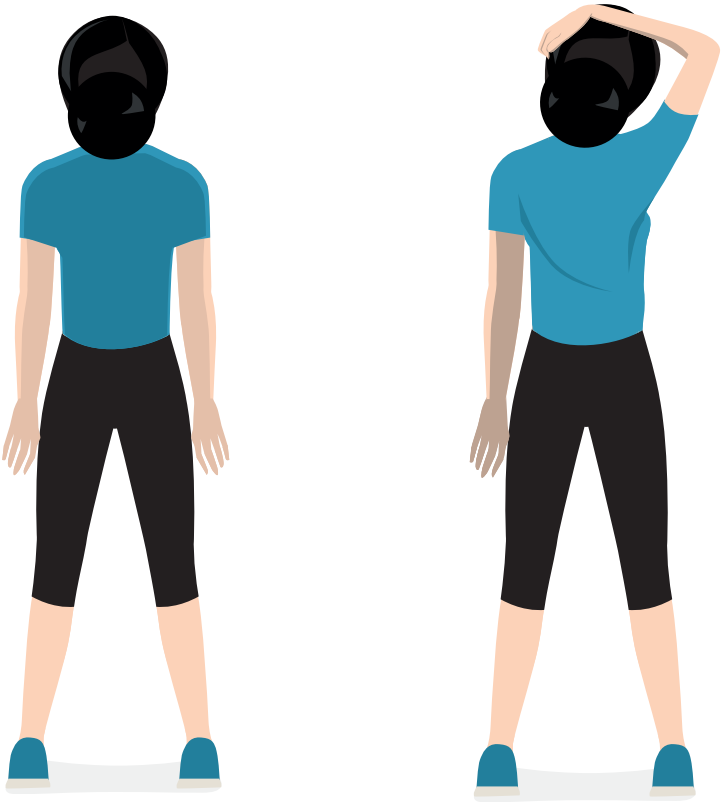




Utgångsläge:
Stå upprätt.

Träningsrörelse:
Stå på höger ben 30 – 60 sekunder, stå på vänster ben 30 – 60 sekunder

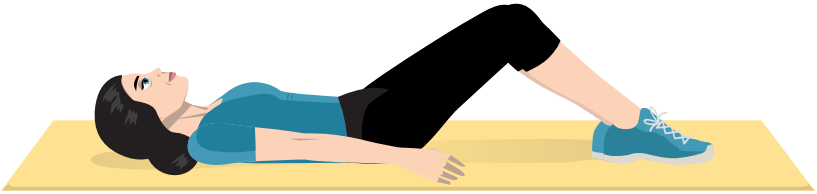
11 Tänj nacken



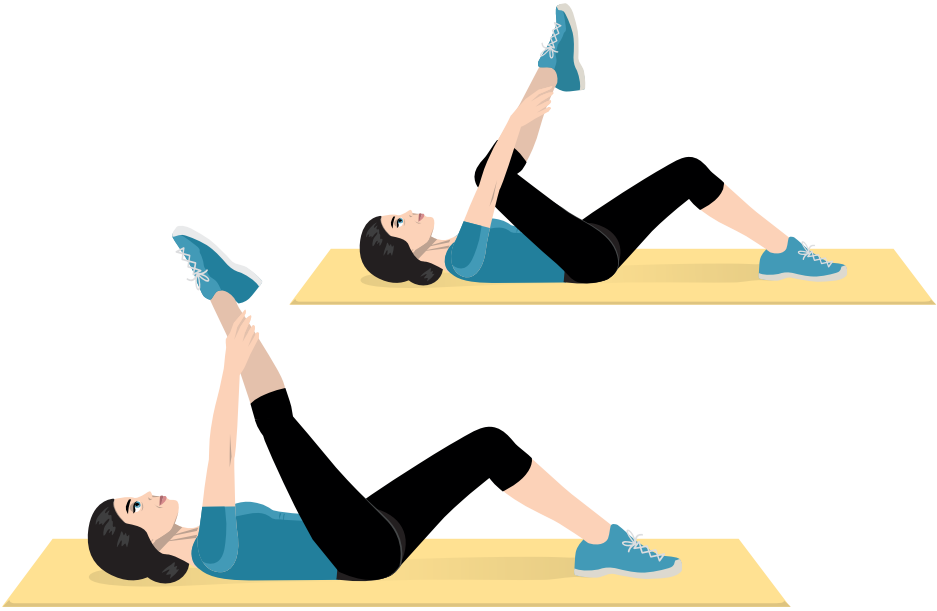
Utgångsläge:
Stå upprätt.

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

12 Tänj baksidan av lår

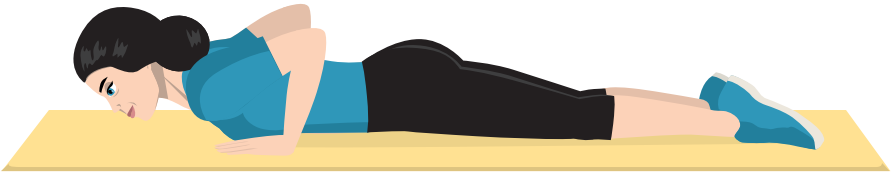


Utgångsläge:
Ligg på rygg med böjda ben.

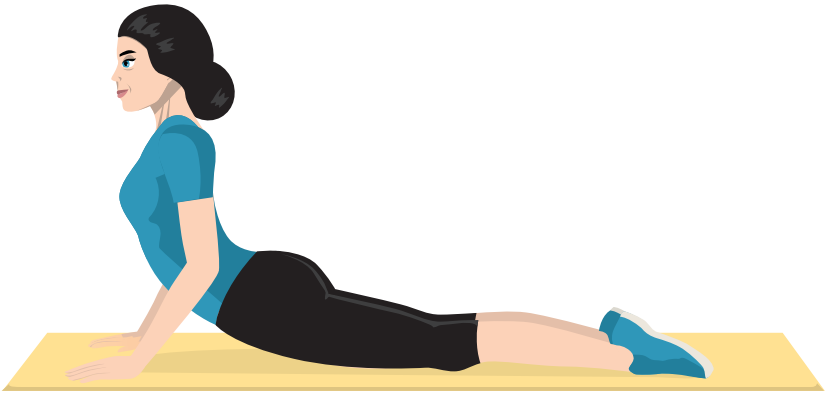


Träningsrörelse:
Tänj först med benet böjt. Sträck och tänj sedan även med rakt ben. Håll greppet några sekunder. Byt ben och upprepa övningen.

13 Tänj magen



Utgångsläge:
Ligg på mage.



Träningsrörelse:
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.

BRIST GUIDEN

Vill du veta mer om
benskörhet och bristsjukdomar?
Besök **www.bristguiden.se**

Ingrid Bergström
överläkare, docent, gymnastikdirektör
Karolinska Universitetssjukhuset Huddinge

Materialet är granskat av
Ann-Charlotte Grahn Kronhed,
leg.Sjukgymnast Rehab Väst, Vadstena

Bilder och text samt namn i denna publikation har getts tillstånd och samtycke att användas.
Bilder: iStock photos by Getty images.
Illustrationer: Pontus Andersson.

KALD-2021-0128_SE

VIATRIS

Viatris Sweden Tel: 08-630 19 00
www.bristguiden.se