

Osteoporos och fysisk aktivitet

Osteoporos eller benskörhet som det kallas, definieras som en systemisk skelettsjukdom som kännetecknas av en låg bentäthet och mikrostrukturella försvagningar av benvävnaden, vilket leder till en minskad hållfasthet och ökad frakturnrisk. Osteoporos är en tyst sjukdom, vilket innebär att många med sjukdomen inte är medvetna om att de har den. Ungefär var tredje kvinna i åldern 70–79 år har osteoporos i höften. Ca 50 procent av kvinnorna och 25 procent av männen drabbas någon gång under sin livstid av en osteoporosrelaterad fraktur.

Orsaker

Det finns ett antal påverkbara riskfaktorer varav fysisk inaktivitet är en av dessa. Andra riskfaktorer är bland annat rökning, alkohol och inadekvat nutrition, låg vikt och läkemedelbehandling.

Fysisk aktivitet förebygger och behandlar

Fysisk aktivitet är nödvändig för uppbyggnad och bevarande av benvävnaden. Fysisk aktivitet har, förutom effekterna på skelettet, även positiva effekter på kondition, muskelstyrka och koordination, vilket resulterar i en minskad risk för frakturer och därmed ökad livskvalitet. Fysisk aktivitet är "färskvara" för skelettet, där en livsstilsförändring från att vara fysiskt aktiv till att bli fysiskt inaktiv ger förlust av benmassa.

Rekommendationer

Aktiviteten bör vara muskelstärkande i kombination med annan fysisk aktivitet som belastar skelettet för att förbättra bentäthet eller minska benförlust. Effekterna på benvävnaden är som störst när aktiviteten är av:

- vikt bärande karaktär
- Intensiv, samt
- genomförs regelbundet 2–3 gånger per vecka.

Exempel på belastande träning är styrketräning, raska promenader, jogging/löpning och hopp, men även motionsgymnastik, dans, aerobics och trappgång. Om man föredrar att motionera med tävlingsmoment kan boll- och racketsporter vara lämpliga.

Även om promenader i sig inte är den aktivitet som ger de allra största positiva effekterna på benvävnaden kan de tillsammans med andra aktiviteter i det dagliga livet (exempelvis att ta trapporna i stället för hiss) ändå vara betydelsefulla.

Den fysiska aktiviteten bör också vara inriktad på att förebygga fall och därmed frakturer. Balansövningar, styrke- och koordinationsövningar är därför ett bra komplement. Vid smärta eller kotkompressioner kan stabiliseringsträning av ryggen samt rörelseträning för att minska muskelspänning ge lindring.

Risker

Osteoporos innebär i sig inga risker vid fysisk träning men vid fraktur bör man avvakta med fysisk träning tills den har läkts. Äldre kvinnor med manifest osteoporos bör promenera i lugn takt på grund av ökad risk för fall och fraktur. Framåtböjning och vridning av ryggen ska undvikas hos patienter med kotkompression. Sit-ups och yogaövningar som innebär betydande ryggflexion kan ge ökad risk för kotkompression och bör undvikas.