

Osteoporos och fysisk aktivitet

Sjukdomen

Benskörhet definieras som en systemisk skelettsjukdom som kännetecknas av en låg bentäthet (BMD, bone mineral density) och mikrostrukturella försvagningar av benvävnaden, vilket leder till en minskad hållfasthet och ökad frakturrisik.

Osteoporos är vanligt förekommande i Sverige. Ungefär var tredje kvinna i åldern 70–79 år har osteoporos i höften.

Risikfaktorer

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

Friskfaktorer

Fysisk aktivitet är nödvändig för uppbyggnad och bevarande av benvävnaden. Fysisk aktivitet enligt rekommendationerna nedan har, förutom effekterna på skelettet, positiva effekter på kondition, muskelstyrka och koordination, vilket resulterar i en minskad risk för frakturer och därmed ökad livskvalitet.

Rekommendation

Effekterna av fysisk aktivitet på benvävnaden är som störst när aktiviteten är av vikt bärande karaktär, intensiv samt genomförs regelbundet 2–3 gånger per vecka.

I yngre åldrar är aktiviteter som innehåller hopp, löpning med snabba starter och förändringar av rörelseriktningar att rekommendera. Senare i livet kan aktiviteter som snabba promenader, jogging, motionsgymnastik, dans, aerobics, styrketräning, trappgång eller, om man föredrar att motionera med tävlingsmoment; boll- och racketsporter vara lämpliga.

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

Risker

Allmänna biverkningar såsom

- Belastningsskador i rörelseapparat om inte träningsintensitet och mängd successivt ökas samt lämpliga skor används
- Fallrisk och ökad risk för fraktur
- Viktnedgång vid otillräckligt näringsintag.

Källa: FYSS 2008. Textansvarig Sara Sjölin
Folkhälsosamordnare, Primärvården Gävleborg

Foto och montage: Johan Werner.



Läkemedelskommittén och Folkhälsoenheten
www.lg.se/folkhalsoenheten