

# Ondt i ryggen, nej tak

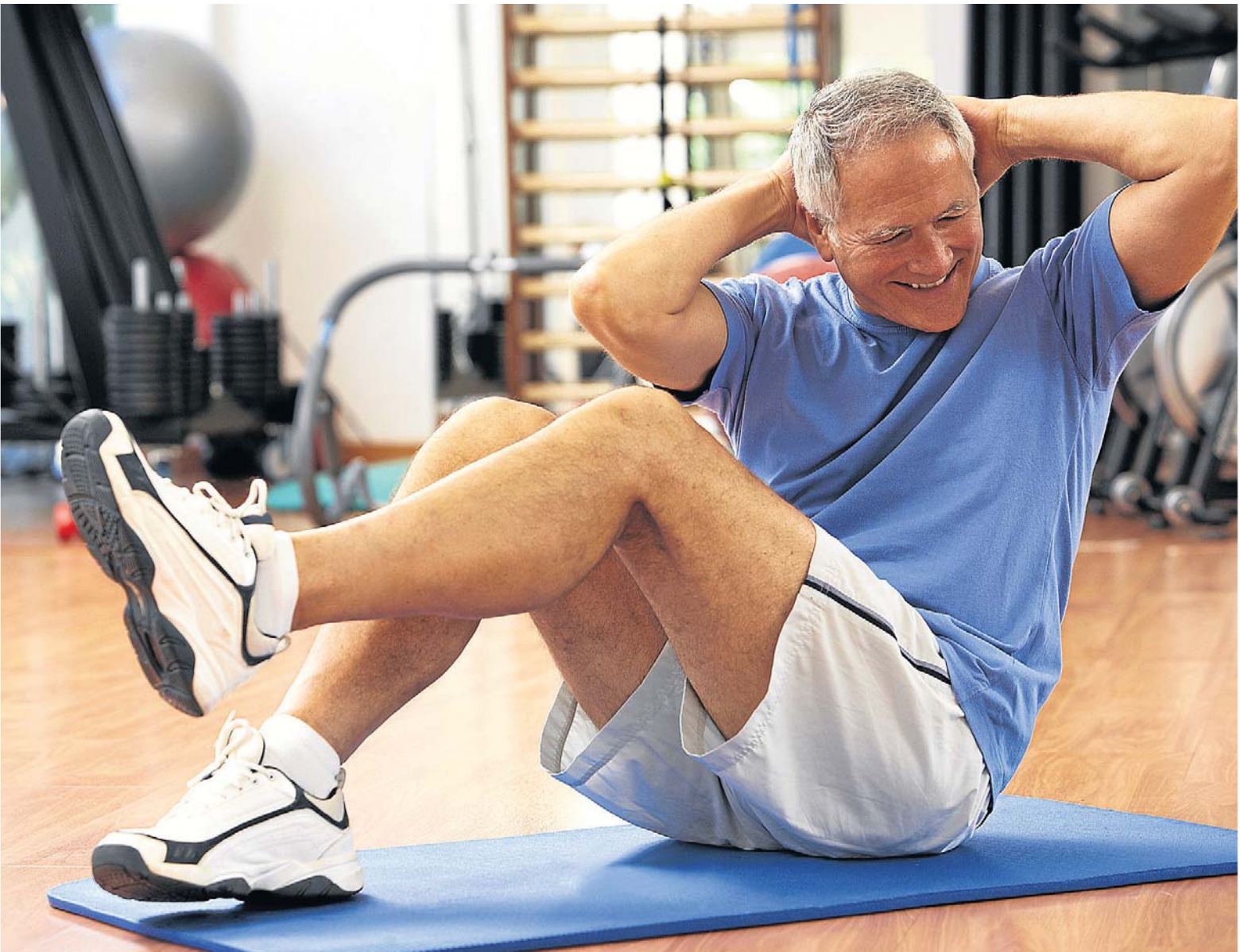


Foto: Marina Aagaard

## Rygtræning

**DEN BEDSTE** rygtræning omfatter andet og mere end bare rygvøvelser, fordi rygproblemer opstår ofte, fordi andre muskler enten er for slappe eller for stramme.

**PROGRAMEKSEMPEL (FOREBYGGENDE BEGYNDERTRÆNING FOR RASKE):**

**5-10 MINUTTERS** opvarmning med cykling, løb o.l. (udvides evt. til konditionstræning)

**10-45 MINUTTERS** styrketræning med 8-10 øvelser for de store muskelgrupper:

**1-3 SÆT** (serier) a 10-15 gentagelser af alle øvelser. Løft tungt med overskud til 2-4 ekstra.

- **BENPRES** (eller stående benbøjninger, squat)
- **BRYSTPRES** (eller armstrækninger)
- **VANDRET** roning, ro-øvelse (eller kropshævninger)
- **RYGSTRÆKNINGER** (i bænk, maskine eller maveliggende)
- **MAVEBØJNINGER** (i bænk, maskine eller rygliggende)

Øvelserne udføres i roligt tempo med muskelkontrol og uden pauser undervejs.

Efter 10-15 gentagelser holdes pause på 1-2 minutter, hvorefter man tager 1-2 ekstra sæt.

■ Artiklen på denne side er blevet til i et samarbejde med DGI Nordjylland. Kontakt evt. Nordjylland@dgi.dk

## Kropsstammen

**DE SIDSTE** øvelser for kropsstammen, core, holdes statisk med godt opspænd, så ryggen og nakken er i normal, neutral stilling. Det må ingen smerter være. Stillingen holdes fra 10 sekunder op til maksimalt 1-3 minutter. Det kan være hårdt i starten, så kan man ikke holde stillingen i ret mange sekunder, kan man holde pause og gentage øvelsen 1-2 gange.

- **PLANKE.** Støt på hænder eller underarme og fødder. Hold stillingen 10-120 sek.
- **SIDPLANKE.** Støt på hånd eller underarm og siden af underben/fod. Hold 10-120 sek.
- **OMVENDT** planke (eller bro). Støt på hænder eller skuldre og hæle. Hold 10-60 sek.

**MASKINØVELSER** KAN være en hjælp, når man er begynder eller ikke har en træner. Men maskinerne passer ikke lige godt til alle og tillader ikke frie bevægelser, så det kan være en fordel at træne fritstående. Få i begge tilfælde instruktion, især i starten.



Af Marina Aagaard  
redaktion@nordjyske.dk

## Rapport fra Sundhedsstyrelsen, "Sygdomsbyrden i Danmark", viser, at cirka en million danskere har ondt i ryggen. Det tal er for højt, fordi forsøg viser, at mange rygsmarter kan undgås med motion

**O**ndt i ryggen er en folkesygdom. Forskellige former for smerter i muskler og skelet samt migræne er de mest udbredte fysiske sygdomme i Danmark. Omtrent en million danskere har lænderygsmarter og næsten lige så mange har slidigt, migræne eller nakkesmerter, dvs. smerter i den øverste del af rygsøjlen.

Rygsmarter er meget forskelligartede i varighed og omfang, og der er mange tilstande; milde smerter kan være relateret til mere alvorlige rygproblemer, mens stærke smerter kan skyldes mindre rygproblemer. Derfor bør man ved ondt i ryggen søge professionel hjælp.

Lænderygsmarter er udbredte, de opleves desværre af de fleste danskere på et tidspunkt i livet, og er den hyppigste årsag til, at danskerne må tage sygedage fra jobbet.

Derudover er det den fjerdedyreste sygdom, når det kommer til behandling og pleje.

De samfundsmæssige omkostninger ved rygsygdomme og rygsmarter beløber sig til mere end 13 milliarder kroner, alene sygdomsbehandling løber op i 1,8 milliarder kroner.

### Mange årsager

Rygsmarter kan blandt andet skyldes vriddninger og bøjninger i rygsøjlen og visse typer af hårdt fysisk arbejde med blandt andet tunge løft. Derimod ser det ikke ud til, at selve det at bære ting eller lette løft for eksempel på arbejdet fører til rygsmarter. Til gengæld er det at bære på for mange egne kilo i form af svær overvægt forbundet med lænderygsmarter.

Sammenhængen mellem rygsmarter og stillesiddende livsstil eller hård belastning af ryggen under sport eller træning er endnu ikke helt klar. Til gengæld ved man, at forskellige former for stress og depression er forbundet med rygsmarter.

Har man først en gang haft ondt i ryggen, er det desværre en stærk risikofaktor for nye rygsmarter. Så det gælder om i videst muligt omfang at holde sig fri for rygproblemer.

### Hold ryggen sund

Fysisk aktivitet kan medvirke til at lindre, helbrede eller forebygge en række sygdomme, og det gælder også rygsygdom.

Har man aktuelt rygsmarter, skal man aflaste ryggen og søge egen læge eller kiropraktor for at få en diagnose og behandling. Herefter er den videre behandling typisk en eller anden form for fysiske øvelser, der forbedrer tilstanden og styrker kroppen fremadrettet.

Har man tidligere haft rygproblemer eller gennemgået rygooperation, er det væsentligt, at man fortsætter med genoptræningen og fremadrettet følger et vedligeholdende program. Et klassisk scenarie er dog, at når ryggen får det bedre, så glemmer man ofte at træne regelmæssigt, og det er uheldigt. Kroppen skal motioneres løbende, så man undgår tilbagefald eller nye rygproblemer.

Har man ingen rygproblemer, er man heldig, og da gælder det om, at man bevarer den tilstand. Er man derfor ikke aktuelt fysisk aktiv, handler det om at komme i gang med moderat motion et par gange om ugen, så rygsøjlen holdes sund og bevægelig fremover.

Også fysisk aktive bør tænke på ryggen. Mange danskere motionerer rigtig meget og mest konditionstræning som løb, cykling og spinning, og det er

ikke nok. Ryggen har også brug for muskeltræning, så den styrkes, stabiliseres og beskyttes.

Foruden motion har den generelle livsstil indvirkning på rygsundheden. Kost, søvn og kropsholdning under liggende, siddende, stående og gående stillinger påvirker både den almene sundhed og rygsøjlen. I løbet af dagen bør man ranke ryggen og nakken - træk hagen ind - og skifte stilling jævnligt, når man husker det. Det øger også velværet.

### Holdtræning for ryggen

Rundt om i landet kan man i mange foreninger, fitnesscentre og aftenskoler i fællesskab med andre følge særlige hensyntagende ryghold, som specifikt er tiltænkt deltagere med forskelligartede rygproblemer.

Et nyt tiltag, DGI Sundhedsidræt Rygtræning, er et skræddersyet træningsforløb udbudt i udvalgte foreninger, hvor deltagere ud over træning får kendskab til kroppen og redskaber til at forholde sig til at træne med kroniske rygsmarter. Desuden arbejdes der med motivation; hvordan man bedst fastholder motivationen, når man er udfordret af smerter og nedsat bevægelighed. Instruktørerne på holdene er specielt uddannede til konceptet rygtræning.

I mange træningscentre findes der almindelige-, åbne mave-ryg-, core- og pilateshold. Den type hold, der omfatter blandede mave- og lænderygøvelser, kan være et fornuftigt supplement til anden træning for raske som vil forebygge rygproblemer.

Holdtræning, træning på hold sammen med andre, har vist sig at øge vedholdenheden: Der er større chance for, at man fortsætter med motionen, når man følges med venner eller træner sammen med andre med samme interesse.

### Alsiddig fitness for ryggen

Mange danskere dyrker på eget initiativ og på egen hånd styrketræning i fit-

nesscentre med det primære formål at forebygge eller mindske ryggener. Heldigvis viser det sig, at selv almene fitnessprogrammer har en gavnlig effekt på ryggen, så det er en sundhedsfremmende tidsinvestering, der gør en forskel.

Vil man gøre ryggen ekstra godt, bør man planlægge sin træning, så man i løbet af ugen træner alsidigt; kondition, styrke, motorik (balance) og bevægelighed. Det kan trænes hver for sig eller i et kombineret program med cirka 1/3 opvarmning og konditionstræning, 1/3 styrke- og stabilitetstræning og 1/3 bevægelighedstræning.

Konditionstræningen forbedrer konditionen og blodløbet, også i ryggen, og forbruger en del energi, hvilket gør det lettere at holde vægten eller at tabe sig.

Bevægelighedstræning, bl.a. strækøvelser, gør stramme muskler mere smidige, så leddene, også rygsøjlen, lettere kan udføre dagligdags bevægelser.

Stræk kan desuden øge velværet ved at mindske følelsen af almen stivhed og ømhed (men ikke muskelømhed efter træning, som er en sund og helende reaktion).

Styrketræningen styrker slappe muskler og forbedrer stabilitet og balance, så kroppen bliver mere robust og modstandsdygtig til både hverdagsaktiviteter og idræt.

Forsøg har vist, at 2-3 gange styrketræning om ugen er det optimale, men selv én gang om ugen kan vedligeholde træningseffekten. Går man derfor glip af en enkelt træningsgang, er alt ikke tabt, selvom regelmæssighed er at foretrække.

Træningsivrigt kan styrketræne over tre gange om ugen, men så deles træningen op, så kropsdelene trænes på forskellige dage, så musklerne stadig får cirka 48 timers restitution.

Konditionstræning belaster musklerne mindre, og kan dyrkes dagligt. Efter hård intervaltræning er det dog lige som efter styrketræning hensigtsmæssigt med to dages pause.

## 5-10 minutters nedvarmning

**HAR PULSEN** været højt oppe, bør den sænkes gradvist via let bevægelse. Det kan være langsom gang på stedet eller rundt omkring.

I fitness-styrketræning er pulsen normalt kun moderat forhøjet, og nedvarmningen foregår oftest blot med korte strækøvelser, som løsner musklerne let efter træningen.

Strækøvelser kan også foregå derhjemme og på andre tidspunkter, hvis det passer bedre.

Stræk holdes i 20-30 sekunder eller 45-60 sekunder, hvis man vil have en afslappende effekt. Stræk for den ene side gentages for modsatte side. Eksempler:

- **STRÆK** kroppen; armene op, stræk maven. Bøj let bagover, hvis ryggen tillader.
- **BØJ** kroppen; støt hænderne på ben, glid så langt ned som baglår tillader.
- **SIDEBØJ** kroppen; støt på siden af hofte/ben og bøj roligt til siden. Gentag modsat.
- **RANK** ryggen og drej roligt fra side til side, 8-10 gange.
- **LÆGSTRÆK**: Sæt strækbenet langt bagud og sæt hælen i gulvet.
- **HOFTEBØJERSTRÆK**: Stå med benene forskudte, spænd maven og stræk hoften.
- **LÅRSTRÆK**: Stå på et ben, fat om modsatte ankel, bøj benet og stræk forlåret.
- **INDERLÅRSTRÆK** (indadførere): Stå i bredstående, fødderne fremad, bøj det ene ben.
- **BRYSTSTRÆK**: Bøj en arm og sæt underarmen/albuen mod en karm/ribbe, drej modsat.

## DGI rygtræning

**DGI SUNDHEDSIDRÆT** Rygtræning tilbydes følgende steder:

**I SAMARBEJDE MED AALBORG KOMMUNE:**

**GUDUMHOLM IF** på Toftthøjskolen, opstart tirsdag den 2. februar kl. 17.30-19.00

**GUDUMHOLM-IF.DK TLF.** 40 28 97 97

**DGI-HUSET** I Nordkraft, opstart mandag den 25. januar kl. 9:30-11:00

**NORDKRAFT@DGIHUSET.DK TLF.** 96 20 24 00

**I SAMARBEJDE MED JAMMERBUGT KOMMUNE:**

**PGU PANDRUP** i Jetsmark Idrætscenter, opstart torsdag den 21. januar kl. 16:30-18:00

**PGUPANDRUP@GMAIL.COM**, pgu-pandrup.dk, tlf. 40 15 75 45

**DGI-HUSET** I Aabybro, opstart tirsdag den 14. januar kl. 16:30-18:00

**LCP@DGI.DK**, dgihusetaabybro.dk, tlf. 51 14 53 88