

Rekommenderad fysisk aktivitet vid osteoporos

Förebygga

Fysisk aktivitet kan förebygga osteoporos. I synnerhet muskelstärkande fysisk aktivitet som kombineras med annan fysisk aktivitet som belastar skelettet såsom jogging/löpning och hopp har en förebyggande effekt se kapitel ”Fysisk aktivitet som prevention”.

Behandla

Personer med osteoporos bör i första hand rekommenderas muskelstärkande fysisk aktivitet i kombination med annan fysisk aktivitet som belastar skelettet för att:

- bromsa benförlust eller öka bentäthet (++)
- minska fall och fallfrakturer (++)
- förbättra hälsorelaterad livskvalitet (++)

Personer med osteoporos och fallbenägenhet bör även rekommenderas balansträning för att:

- minska risken för fall och fraktur (+++)

Muskelstärkande fysisk aktivitet i kombination med annan fysisk aktivitet som belastar skelettet

Antal övningar	Antal repetitioner*	Antal set	Antal ggr/vecka
8-10	8-12	Minst 1	2-3

Med annan fysisk aktivitet som belastar skelettet avses raska promenader eller jogging. Det saknas vetenskapligt stöd för att ange dos för sådan annan fysisk aktivitet.

TÄNK PÅ ATT:

Konkreta råd bör ges angående hur fall kan undvikas. Vid manifest osteoporos, framför allt bland äldre, rekommenderas individuellt anpassad muskelstärkande fysisk aktivitet i kombination med balansträning och promenad i lugn takt. Jogging bör undvikas på grund av ökad risk för fall och fraktur.

Förebygga andra sjukdomar vid osteoporos

För att förebygga andra kroniska sjukdomar vid osteoporos bör typ och dos av fysisk aktivitet motsvara de allmänna rekommendationerna. Om den behandlande dosen av aerob fysisk aktivitet ej uppnår dessa bör rekommendationen kompletteras med ytterligare aerob fysisk aktivitet, om hälsotillståndet tillåter.

Läs mer

Mer om rekommendationerna, rådgivning och riskbedömning finns att läsa i introduktionstexten till del 2 i FYSS och i aktuellt kapitel.

* Med 8–12 repetitioner avses den högsta belastning som kan lyftas genom hela rörelsebanan 8–12 gånger, det vill säga 8–12 RM (repetitionsmaximum).

++++: Starkt vetenskapligt underlag (evidensstyrka +++++), +++: Måttligt starkt vetenskapligt underlag (evidensstyrka +++), ++: Begränsat vetenskapligt underlag (evidensstyrka ++), +: Otillräckligt vetenskapligt underlag (evidensstyrka +).