

Nu behöver vi varken käpp eller rullator

Det är aldrig för sent att börja träna

Det är aldrig för sent att börja träna. Förra våren började en grupp pensionärer mellan 90 och 98 år att styrketräna. Minskad yrsel, bättre balans, större självförtroende, bättre aptit och ett gladare humör blev det positiva resultatet.

TEXT: MONICA OHLSSON, reportage@egmont.se
FOTO: THOMAS CARLGRÉN, MONICA OHLSSON

Förra våren började en grupp pensionärer mellan 90 och 98 år att styrketräna. Ingen av dem hade tidigare satt sin fot på ett gym och i början satt de knäpp tyska vid träningsredskapen och undrade hur man gjorde. Idag vet de hur man gör och flera goda effekter har växt fram: minskad yrsel, bättre balans, bättre självförtroende, bättre aptit och ett gladare humör.

Det finns knappast några som har så stor nytta av styrketräning som äldre. Göran Murvall, läkare på Sickla hälsocenter startade gruppen för 90-plussare, när han såg hur stort behovet var av träningsgrupper för äldre. Många sitter stilla, blir isolerade och förlorar hoppet om den framtid de faktiskt har kvar.

"Jag är seg"

Anne-Marie Novotny, 92, började i gruppen eftersom hennes balans hade blivit sämre. Innan Anne-Marie kom hit hade hon inte tränat sen hon slutade skolan 1938. Ett heltidsjobb och att vara ensamstående med två barn tog all den tid hon hade. När barnen

blev stora, då blev det inte av. Men nu har hon lockats hit av Göran Murvall.

– Jag vill inte ha rullator och det hade jag kanske varit tvungen till annars. En käpp har jag, men nu kan jag gå utan den, säger Anne-Marie och beskriver sig själv kortfattat.

– Jag är smal om armar och ben, men jag är väldigt seg! Träningen varje vecka gör att Anne-Marie har börjat röra sig mer.

– Jag går mer bredbent

så det har blivit lättare. Även färden till hälsocenter sker numera till fots. Hon räds inte längre trapporna.

– Det är bra vardagsträning, jag har sextio trappsteg att ta mig upp för och ner för varje gång jag går hit.

Träningskompisen Alice Wettergren, 92 år, håller med: – Jag har egentligen käpp. Men numera glömmet jag att ta den med mig. Och det går bra ändå, skrattar hon.

Träning av lårmusklerna är nyckeln till framstegen. Efter sextio års ålder minskar mus-



Alice Wettergren, Dusan Dustina och Anna-Lisa Warberg på gång i gymmet.



Hård koncentration när Birgitta Lalin lyfter vikter.



Anne-Marie Novotny med tränaren Kristoffer Sjöberg.



Maja Larsson, 92, kämpar på med styrketräningen.

kelmassan dramatiskt och det är lårmuskeln som drabbas mest. Många äldre kan därför inte ta emot sig när de trampar fel och följden kan bli fallolyckor och brutna höftleder.

Göran Murvall bjöd in 16 personer som alla var över 90 år gamla till träning förra våren, 14 av dem kom och de är fortfarande kvar.

Konditionen livsviktig

Tidigare trodde man att det räckte med en halvtimmes promenad om dagen. Men senare forskning visar att det viktigaste för styrka och livskvalitet inte är konditionen, utan att man har tillräckligt med muskelstyrka för att orka gå och klara sig i vardagen. Det finns medicin mot högt blodtryck, men det behövs muskler för att resa sig upp från stolen.

Först då har man friheten att gå ut och gå. Det vet gänget på Sickla hälsocenter idag. Men muskelträningen är inte det enda som ger de goda resultaten. Medan alla kliver in i träningshallen och väljer redskap drar Glenn Millers *In the mood i gång* och följs av Anita Lindbloms *Sånt är livet*. Den uppiggande musiken vill ingen vara utan. Forskning visar

också att musik vi tycker om ökar livskvaliteten.

Det behövs ingen fysiskt hård träning för att bli starkare. Gruppen gör korta pass vid tolv stationer, allt efter förmåga. Benpressen är en favorit, den ger effektiv träning av lårmusklerna.

Det är ett välkänt faktum att den som är positiv och aktiv mår bättre än den som är passiv. Fika efteråt är en hälsokäpp och en stund som ingen som vill missa. De pratar om den gemensamma träningen, äter kakor och småskvallrar om varandra. Det är bara Anne-Marie och Maja som talar om gamla tider.

– Jag blev så överraskad och glad när jag kom hit första gången, då såg jag Maja som jag gick i skolan med för sextiofem år sedan! Vi har inte setts sedan dess, oj, oj, vi har så mycket att prata om!

Många av de jämgamla vännerna har gått bort och det är inte lätt att hitta någon att diskutera ungdomstiden med. Röstnivån är hög i fikarummet och det skämtas friskt bland borden. Göran Murvall säger att det är lika viktigt att bejaka livsglädjen som att bygga muskler.

– Drömmar om nuet och framtiden har stor betydelse

för livskvaliteten. Det kan vara en fjällvandring, det kan vara att gå en golfgrunda eller en promenad med hunden.

Vitamininjektion

De är alla överens om att fredagsträningen är en vitamininjektion.

Det var ett helt annat samhälle när de var unga och medelålders, då var det en fråga om klass att motionera och många gjorde inte det.

90-plussarnas träning har inte bara blivit en succé på Sickla hälsocenter, utan även i media. Nyligen var fransk tv i Sickla för att göra ett reportage om styrketräning för äldre. Det har också gjorts en film om dem, *Aldrig för sent* – Gympagrupp 90+, en kortfilm som visades på Göteborg Film festival och som har visats i SVT under våren.

Forts på sidan 112

Muskelstyrkan kan öka med 200 procent

- En 80-åring som tränar kan vara lika stark som en 30-åring som inte tränar.
- Muskelstyrkan kan öka med 200 procent.
- Muskelmassan kan öka med 10 procent.
- För att få effekt måste man träna minst 10 minuter 3 gånger per vecka.
- Träning är färskvara som måste fyllas på hela tiden.

Källa: Tommy Cederholm, professor och överläkare Uppsala Universitet

Vi lägger mycket träning på lårmuskler och balans

Göran Murvall, läkare på vårdcentralen i Sickla hälsocentrum, leder styrketräningen för 90-plussare.

Vad är viktigast i styrketräning för äldre?

– Vad äldre behöver träna är framför allt lårmuskler. Då kan de undvika fall och de kan undvika en bruten höftled. Med bättre lårmuskler kan de snabbt korrigera ett snedsteg. Vi lägger mycket träning på lårmuskler och balans.

Kan man börja träna fast man aldrig vant kroppen vid träning?

– Ja, man kan definitivt börja träna när som helst, det är aldrig för sent.

Vilka risker finns med att träna när man är gammal?

– Vi dansar när vi värmer upp och den största risken med träningen är att någon kan bli för ivrig, trampa fel och trilla. Det har inte hänt under den tid vi tränat, men det är sådant vi alltid måste komma ihåg. Många kanske tänker att det är lätt att få hjärtinfarkt om man tränar. Men när vi tränar med rätt puls nivå och rätt belastning ökar vi genomblödningen i hjärtat. Det gör att risken för proppbildning och hjärtinfarkt minskar.

Vad ska man tänka på för att träningen ska bli skonsam?

– Att träningen ska vara rolig, att de som medverkar inte överbelastar och att de gör övningarna långsamt. Om vi gör övningarna alltför snabbt kanske vi gör dem slarvigare och får fel belastning på vissa kroppsdelar.



Distriktsläkare Göran Murvall på Sickla hälsocenter.

Hur ökar man muskelmassan?

– Det gör man genom styrketräning med få repetitioner och ganska hög belastning. Jag håller ofta emot på bänkpressen, så att de ska känna att de precis orkar. De blir också väldigt stimulerade av att övervinna ett motstånd.

Hur ofta ska man träna?

– Man brukar säga att två gånger i veckan är dubbelt så bra som en gång i veckan. Tre gånger i veckan ger också ökad effekt. Men när man sedan går upp till fyra, fem, sex gånger så får man inte så särskilt mycket extra.

Hur undviker man skador?

– Det gör man genom att hela tiden tänka skadeprevention. Att det alltid ska finnas stöd för de som känner att de behöver, det kan vara en ribbstol, ett handtag eller någon av oss som de får stödja sig på. Vi placerar också ut mjuka mattor där det kan finnas risk att ramla.

Hur kan man träna hemma?

– Man kan sitta i en stol och resa sig upp, först tar man en karmstol så man får stöd, när man får starkare lårmuskler behöver man inte använda karmarna.

Vilka är de första fördelarna som dyker upp när äldre personer tränar?

– Det är främst det sociala, att få nya vänner. De har något att se fram emot och känner tillförsikt. Sedan är det självförtroendet och balansen som märks. Vi ser ju tydligt när de får bättre balans, men det är svårt att avgöra om det är på grund av ökat självförtroende eller ökad styrka.

Finns det fler fördelar med träning?

– Om man tränar fysiskt så hjälper det mot depression. Fysisk träning tre gånger i veckan ger precis samma effekt som antidepressiv medicin. Och man får inga biverkningar! ■