

Af Christian Neergaard og Thomas Larsen
Bragt i Politiken d. 15/11 1999

Sport for rigtige veteraner

Motion er godt! Uanset alder. Den gavnlige effekt af fysisk aktivitet er efterhånden velunderbygget - selv for de allerældste. Motionen kan sagtens tilpasses den enkeltes livsstil. For nogle - ofte de som hele livet har dyrket sport - giver det mest fornøjelse at dyrke en egentlig sportsgren. For andre er joggeture, gåture, dans, yoga eller lignende den mest nærliggende måde at motionere på. Det væsentligste er, at der ikke er nogen fysiologisk grund til at trappe ned på de fysiske udfoldelser med alderen.

I Danmark betegner man personer over 60 år som ældre. De ældre kan inddeles i unge ældre, som er dem mellem 60 og 80 år, og de ældre ældre, som er dem over 80 år.

De danske ældre er hverken inaktive eller usporty, viser statistikken. Ca. 1/3 af de ældre over 60 år er medlem af en idrætsforening. Især de unge ældre er aktive.

De sidste ti års forskning har vist, at fysisk aktive ældre føler større velvære - både fysisk og psykisk - end ikke-aktive. Megen medicinsk forskning har også dokumenteret de sundhedsmæssige fordele ved at holde sig i form hele live igennem. Særligt forebygger motion (i kombination med andre livsstilsfaktorer) den store dræber; hjerte-kar sygdom. Især for kvinder kan knogleskørhed forebygges eller udsættes ved passende fysisk aktivitet.

Svært at komme igang med træningen.

At de ældre ældre tilsyneladende ikke i samme grad som de unge ældre holder sig igang fysisk med regelmæssig motion er ærgerligt, da denne gruppe i mindst lige så høj grad har brug for motion som de yngre aldersgrupper. Spørgsmålet er, hvad årsagen kan være.



Hvorvidt man som ældre er fysisk aktiv og motionerer, hænger muligvis sammen med, hvorvidt man er blevet påvirket af den moderne motionskultur, der først rigtig fængede fra sidst i 70'erne/starten af 80'erne. De ældste danskere har nok i mindre grad nået at etablere sig motionsvaner på det relativt tidlige tidspunkt i livet, hvor vaner dannes og gror fast.

Fordomme om, at motion kun er noget man beskæftiger sig med, når man er ung, er desværre også en hæmsko. En klassisk udtalelse i den forbindelse er, at "jeg er for gammel til den slags" eller "min krop kan ikke holde til det mere". Men man er aldrig for gammel til at have glæde og nytte af motion. Der er for eksempel intet fysiologisk i vejen for, at en 80 årig kan være lige så veltrænet og muskuløs som en 20 årig.

En anden grund kan være, at de ældre er af den opfattelse, at motion enten slider kroppen endnu mere ned eller at motion ikke kan ændre det fysiske forfald der indtræder med den stigende alder. Begge dele er misforståelser, med mindre man lider særligt alvorligt af sygdom eller slid.

Tidligere mente man, at kroppen havde en belastningskvote, der var bestemt på forhånd. Når denne kvote var opbrugt, kunne kroppen simpelthen ikke mere. Ud fra denne tankegang anbefalede lægerne meget naturligt, at man skulle tage den med ro i alderdommen. Dette billede er heldigvis blevet vendt helt om via forskningsresultater, der viser, at man uanset alder, med regelmæssig motion kan forhale nedgangen i den fysiske præstationsevne uanset om man har haft et fysisk krævende arbejde eller ej.

En af årsagerne til at der ikke er flere ældre, der er aktive indenfor foreningsidræt, er sandsynligvis også den begrænsede mediebevågenhed og markedsføring af motionsaktiviteter for ældre. I visse kommuner og landsdele er det desværre også rent praktisk forhold, der afskærer de ældre ældre folk fra at komme igang med, eller vedligeholde sunde motionsvaner. Der mangler tilbud og transportmuligheder især indenfor svømning, hvor kapaciteten i visse regioner (f.eks. i København kommune) er særdeles begrænset.

Biologiske aldringsforandringer

Som tidligere nævnt har man i mange år ment, at et aldersbetinget fald i funktionsevnen fra 20-80 år på ca. 50% er uundgåeligt. Denne antagelse har de mange nye forskningsresultater forkastet. Undersøgelser viser, at man ved at holde et jævnt aktivitetsniveau stort set opretholder det samme muskelstyrkeniveau op til de 60-70 år. Først derefter kan man tale om en decideret nedgang i muskelstyrken som følge af



biologiske forandringer i musklerne. En dansk undersøgelse fra 1990 viser da også, at 70årige mænd, der regelmæssigt dyrker styrketræning, kan præstere den samme muskelkraft for unge 28årige utrænede. I en anden (amerikansk) undersøgelse har man styrketrænet 90årige plejehjemsbeboere, der ikke tidligere havde styrketrænet. I løbet af 12 ugers træning havde beboerne øget muskelstyrken med over 100%, med den virkning at de blev mere vitale, mobile og selvhjulpne.

Ser vi på konditionen hos ældre, vil denne være jævnt aftagende med alderen. Det er dog ikke ensbetydende med, at vi ikke kan forhale denne proces ved at vedblive med at være fysisk aktive. Også her har undersøgelser vist, at ældre ved regelmæssig træning kan opnå lige så godt kondital og endda bedre end unge utrænede.

Det nytter altså at holde sig aktiv uanset hvor gammel man er, og effekten kan registreres på mange områder; fysisk som psykisk og socialt.

Betydningen af fysisk aktivitet

Holder man sig igang, ikke blot som ung, men også når man kommer op i årene, påvirkes kroppen med sikkerhed i positiv retning. Den fysiske arbejdsevne vil vedligeholdes, så de lettere dagligdags aktiviteter bliver ved med at være lette at udføre og ikke som ellers hårdere og hårdere at klare.

Blandt de ikke aktive ældre ældre kan belastningsgraden selv ved almindelige dagligdags aktiviteter udgøre den maksimale ydeevne for personen. Det vil sige, at almindelig trappegang i anstrengelse vil svare til en olympisk præstation for eliteudøveren.

Risikoen for at pådrage sig aldersrelaterede sygdomme kan desuden nedsættes. Motion kan forebygge hjerte-karlidelser, sukkersyge, forhøjet blodtryk, knogleafkalkning etc. Desuden virker motion også som en vægtregulator, da det sætter forbrændingen op, ligesom det giver en sund og naturlig træthed.

Ud over den fysiske gevinst der er ved motion, er der sågar videnskabeligt bevis for, at ældre oplever mere livsmod og bedre selvtillid og selvrespekt efter, at de er begyndt at dyrke motion.

Men det er ikke kun en god *kondition* og stor *muskelstyrke* man bør fokusere på.

Bevægelighed i kroppen er også vigtig for at opretholde kroppens fulde muligheder og dermed vedholde sit naturlige bevægelsesmønster og daglige gøremål.

Balanceevne er på lang sigt med til at nedsætte risikoen for at man som ældre ældre falder og eventuelt pådrager sig et knoglebrud. Spørger man de ældre ældre hvad de ser som det vigtigste at få trænet, er svaret klart balanceevnen. Træning af denne kan mærkes som en tydelig bedring i hverdagssituationer.



I relation til balanceevnen er reaktionsevnen vigtig at have intakt. Det er af vital betydning hurtigt at kunne afværge et fald, hvis man skubbes ud af balance. Alle disse forhold stimuleres og vedligeholdes, når blot man påvirker kroppen med regelmæssig og varieret motion.

Valg af motionsform

Hvilken motionsform der kan anbefales til dem, der har passeret de 60, afhænger i høj grad af den enkeltes idrætsbaggrund. Har man gennem mange år været engageret i en specifik sportsgren, vil det være naturligt at fortsætte med den samme eller en lignende motionsform, eventuelt i et andet og mindre krævende regi end tidligere.

Har man ikke tidligere dyrket motion og dermed hører til gruppen af idrætsuvante ældre, kan man have glæde af Dansk Arbejder Idrætsforbunds (DAI) nye motionstilbud til ældre, hvor forskellige idrætsformer som bl.a. boldspil, gymnastik, styrketræning og svømning mixes sammen. På den måde tilgodeses alle de nævnte grundpiller for et højt fysisk funktionsniveau samtidig med at kroppen udfordres i uvante situationer. Løvrigt har diverse aftenskoler og fitnesscentre skræddersyede tilbud til ældre.

Hører man til dem, der ikke har lyst til at motionere i forenings- eller klubregi, og måske i det hele taget ikke har lyst til at dyrke en sportsgren, er der alligevel mange muligheder for at holde sig fysisk igang. En af de sundeste aktiviteter er raske gåture. Det giver en god kondition og stimulerer bl.a. til styrkelse af knoglevævet. Dette bør især kvinder være opmærksomme på, da brudstyrken i knoglerne hos kvinder aftager med alderen og for nogle udvikler sig til knogleskørhed. Er man ellers opmærksom på ikke at gøre livet alt for let for sig selv rent fysisk, men tager trappen istedet for elevatoren og cyklen i stedet for bilen er det også en god måde at holde sig i form på. Uanset hvilken måde man vælger at motionere på, er det vigtigt at intensiteten er så høj, at man bliver forpustet og får sved på panden. Den fysiske aktivitet skal helst være så indgroet i dagligdagen igen, så man ikke bliver inaktiv den dag motionsholdet stopper. For når man holder op med at træne - det gælder ung som gammel - vil både muskelstyrken som konditionen falde og dermed indskrænkes de fysiske handlemuligheder.

Så gør hverdagen "besværlig" ! Det gør på lang sigt tilværelsen lettere.

