

## Kan ældre træne sig yngre?

Af Lis Puggaard

Dagligdagen stiller hele tiden krav til kroppen, idet der udføres mange bevægelser hver dag. Når man f.eks. skal ud at handle, bliver man måske nødt til at tage udendørs fodtøj på, dertil kræves der god bevægelighed i ryggen, skuldrene og på bagsiden af benet, og samtidig skal man kunne holde balancen på ét ben. Når man derefter kommer ud i trafikken, er det nødvendigt at have en god reaktionsevne og at kunne flytte sig hurtigt for cyklister og biler. Desuden kræves der en rimelig kondition og muskeludholdenhed, hvis man skal gå et par kilometer til forretningen - og dermed også en god gangfunktion. Når man skal bære sine varer hjem, er en god muskelstyrke nødvendigt.

Det kan konstateres, at ældre har forskellig funktionsniveau, som bl.a. er afhængig af den enkeltes helbred. Langt de fleste ældre oplever på et eller andet tidspunkt i deres liv, at kroppen ikke længere kan det samme, som da man var ung. Nogle føler det er hårdt selv at lave forårsrengøring eller grave haven, andre synes dagligdagen med indkøb, madlavning og tøjvask bliver anstrengende, og det kan blive svært at klare sig uden hjælp. Spørgsmålet er, hvorfor nogle aktiviteter opleves hårdt. Skyldes det kroppens normale aldring eller skyldes det, at kroppen ikke længere så ofte udfører disse aktiviteter?

I de senere år har forskningen vist, at funktion i højere grad er afhængig af aktivitetsniveau end af den biologiske alder.

Der er flere måder, at måle funktion. Fysisk funktion vurderes ofte i forhold til dagligdags aktiviteter (funktionsevne) og kroppens maksimale ydeevne f.eks. kondition (maksimal iltoptagelse), muskelstyrke, reaktionsevne.

Man ser både at funktionsevnen og den maksimale ydeevnen mindskes med alderen. Men de arbejdsopgaver, man i det daglige skal klare for at være en selvhjulpent person, mindskes ikke. Som vist på figur 1 kræves derfor en større og større brøkdelen af personens kondition at klare f.eks. påklædning, sengeredning, trappegang etc. En fysisk aktiv person vil have højere kondition, hvilket betyder, at denne person har mere energi i overskud til andre aktiviteter end de almindelige dagligdags aktiviteter. Det påstås, at hvis konditionen er under 13, kan man ikke længere klare sig selv.

En amerikansk undersøgelse har vist, at 70 årige mænd, der havde konditionstrænet regelmæssig i mere end ti år, kun blev udsat for halvdelen af det fald, som kunne ses blandt jævnaldrende inaktive mænd. Blandt 85 årige danske kvinder har en undersøgelse også vist, at det var muligt at forbedre konditionen med næsten 20% ved regelmæssig træning. Inden træning havde disse kvinder i gennemsnit en kondition på 15, hvilket er meget tæt på grænsen for at kunne klare sig selv, efter træning var deres kondition 18. Det betyder, at det er lettere at overkomme de almindelige daglige gøremål uden hjælp.

Også muskelstyrken bliver mindre med alderen. Man kan konstatere, at den muskelkraft der bruges til at rejse sig fra en stol ikke ændres, det gør derimod den andel af den maksimale muskelkraft, der skal bruges til at rejse sig, og den ældre vil føle, at det bliver meget hårdere at rejse sig fra stolen. Samme tendenser vil selvfølgelig vise sig ved andre gøremål, hvor man bruger sine muskler f.eks. bærer tunge varer, graver have eller går op af høje trin.

Mange undersøgelser har vist, at muskelstyrken kan vedligeholdes højt op i alderen, således er det vist, at 70 årige styrketrænede mænd kan bevare større muskelstyrke end 35 årige inaktive mænd, og 90 årige plejehjemsbeboere der trænede muskelstyrke i otte uger kunne forbedre deres muskelstyrke med 174 %.

Det er ikke kun kondition og muskelstyrke, som kan trænes men også bevægelighed, balance, reaktion etc. – netop de funktioner der er vigtige for at bevare en uafhængig hverdag - kan trænes og vedligeholdes langt op i alderen.

Hvis kroppen vedligeholdes, vil ældre have lettere ved at klare sig og forblive uafhængige længst muligt.

Regelmæssig træning er også et godt middel til at forebygge de almindeligt kendte aldersbetingede sygdomme, som hjerte-kar problemer, type 2 diabetes, hypertension, gigt, osteoporose etc. Det er desuden med til at regulere vægten, som også har betydning for sundheden, det sætter forbrændingen i vejret, så overflødige kilo bliver færre, og det giver en sund og behagelig træthed. Måske kan det også være med til at regulere appetitten, hvilket ikke mindst er vigtigt for de småt-spisende ældre.

Flere undersøgelser har vist, at motion også påvirker ens mentale tilstand, ældre deltagere beretter, at de har fået mere livsmod, selvtillid og selvrespekt. Desuden har de mødt nye venner og skabt sig et socialt netværk, som følge af de er begyndt at motionere

Ældre er i stigende grad fysisk aktive. Den seneste undersøgelse fra 1998 viser, at 52 % af de 60 - 75 årige dyrker en eller anden form for idræt eller motion. Men det er stadig næsten halvdelen, som ikke er aktive. Årsagen hertil er selvfølgelig mangfoldige. Nogle har simpelthen ikke lyst til at dyrke motion, andre føler de har for mange skavanker til at være aktive, og nogle synes ikke de har tid. Træning for ældre findes i mange regier: idrætsforeninger, ældreklubber, aftenskoler kommunen etc. Det er vigtigt at motivere alle ældre til at blive ved med at være aktiv – holde sig igang. Men det er også vigtigt, at fortælle om de mange forskellige måder, der er at holde sig i gang på f.eks. 'Gratis motion i hverdagen' og oplyse om de tilbud der findes i den enkelte ældres nærmiljø. Uanset hvilket funktionsniveau man har, kan man være fysisk aktiv på en eller anden måde, det er blot et spørgsmål om at finde det rigtige tilbud. Der er mange forskellige årsager til at ældre skal have mulighed for at være fysisk aktive og oplyses om konsekvenserne af inaktivitet f.eks. sundhedsaspektet eller det sociale aspekt. For at flest mulige har lyst til at være aktive, er den største motivationsfaktor, at det skal være sjovt at holde sig i gang. Og den sociale effekt opnås kun, hvis man dyrker motion sammen med andre.

Uanset om man er ung-gammel eller gammel-gammel, rask eller syg, mand eller kvinde er det vigtigt at træne alsidigt og regelmæssigt, hvis man ønsker at bevare sin fysisk funktionsevne på et niveau, så man kan klare sig selv.

Da ældre er en lige så heterogen gruppe som alle andre befolknings-grupper, bør der være forskellige tilbud for fysisk aktivitet til forskellige ældre f.eks.:

Træning:

Regelmæssig fysisk aktivitet, som holdtræning eller alene. Måske blot en fortsættelse af den motion man altid har dyrket. Et tilbud til de friske ældre.

Genoptræning – rehabilitering:

En funktion som ikke mere kan udføres genoptrænes – typisk efter en sygdom. Et tilbud til ældre der rammes af funktionsnedsættelse.

Reaktivering/vedligeholdende træning:

Personer der gennem lang tid har været meget inaktive, og som starter regelmæssig træning. Et tilbud til inaktive ældre.

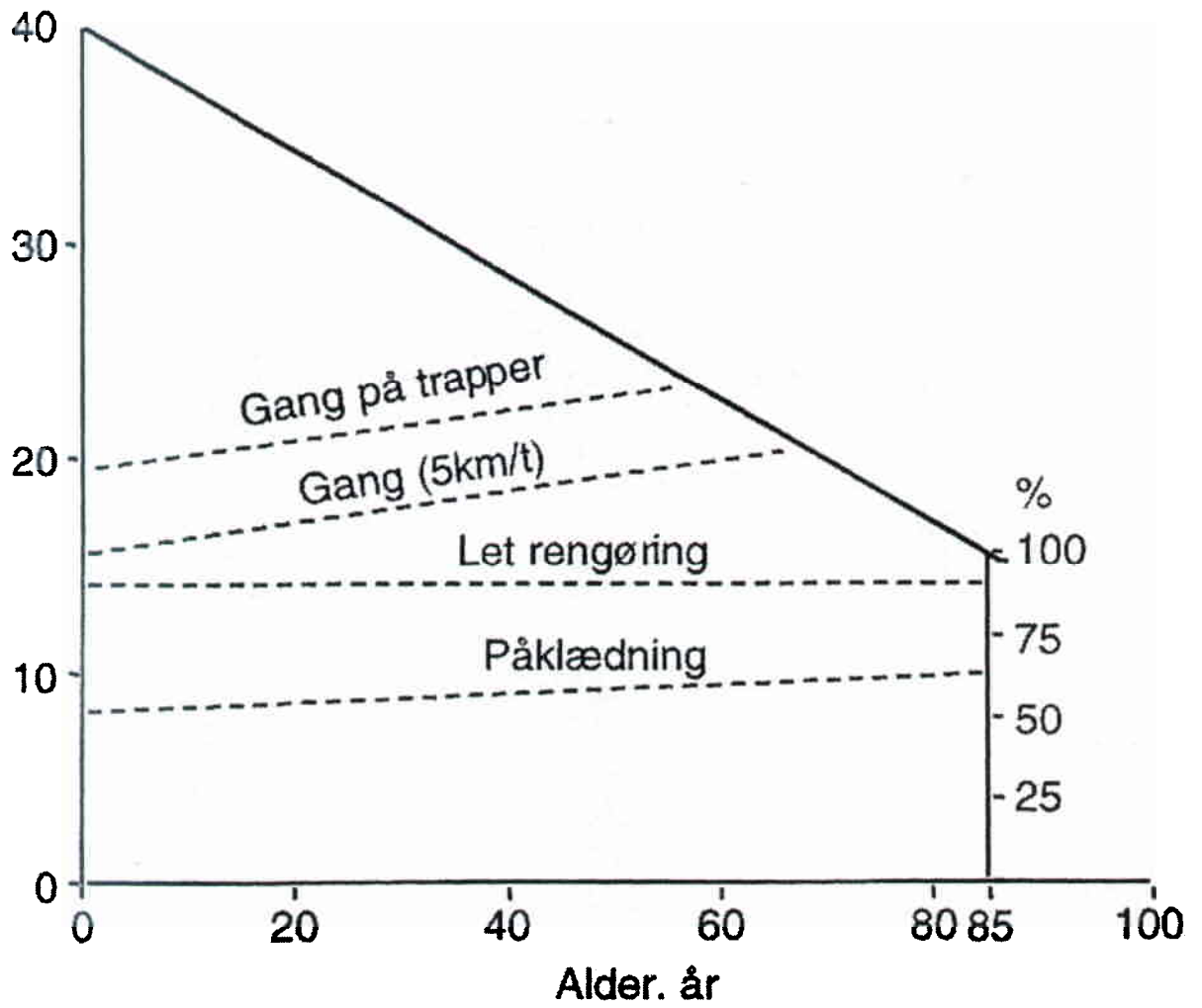
Som det fremgår er også ældre individuelle individer, derfor bør et evt. træningsbehov vurderes i relation til den enkeltes hverdag, og hvordan vedkommende klarer sig. Da behovet for hvordan man klarer sig på en tilfredsstillende måde er individuel, vil den enkelte ældres behov også påvirke behovet for træning. Motivet/behovet for at deltage i træning ændrer sig med stigende alder idet 65 og 75 årige typisk siger, at den primære årsag til de deltager er sociale grunde, mens det sekundære er fysiske/sundhedsmæssige grunde. Dette synes at være omvendt hos 85+årige som først og fremmest deltager af fysiske/sundheds-mæssige grunde.

Alle undersøgelser viser, at regelmæssig træning kan bruges præventivt, og udskyde det tidspunkt, man bliver afhængig – og på denne måde være med til at give ældre et bedre liv både fysisk, psykisk og socialt.

Samfundsmæssigt bør der fokuseres på:

- at uddanne personale/instruktører til at formidle trænings effekter og igangsætte træning
- sørge for at der er forskellige træningstilbud i de ældres nærmiljø
- organisere transport til træning for de svageste ældre

Kondition ml ilt/kg<sup>1</sup>/min<sup>-1</sup>



Figur 1. Hypotetisk figur af fald i kondition med stigende alder, og energiforbrug ved forskellige dagligdagsaktiviteter .