



## BJÖRN

Björn Alber, läkare och specialist på idrottsmedicin/träningsfysiologi ger sin syn på träning och hälsa. [www.genesishealth.se](http://www.genesishealth.se)

Erfarenhet har lärt oss hur svårt det är att få patienter att träna rehabilitering och inte minst förebyggande.

## OLD NEWS

veckan kunde man läsa om "nya" fantastiska rön gällande ledsjukdom.

Det behövs! Drygt 600 000 svenskar har problem med så kallad artros.

Artros kan drabba en persons leder så tidigt som i 30 års åldern. Det finns en ärftlig komponent vilket betyder att om du har någon i släkten med "utsliten" höft eller knäled så har du sannolikt anlag för sjukdomen. Man har länge letat efter en förklaring till varför vissa personer drabbas av denna sjukdom som i praktiken förtunnar och mjukgör deras ledbrosk. Man har undrat över varför allt fler drabbas-

Man vet att behandling genom att byta ut en led mot en konstgjord i titan och teflon endast fungerar på personer som rör sig lite och även där kan man räkna med högst 15 års effektiv hållbarhet. Den nya leden fungerar dessutom betydligt sämre vad gäl-

ler allt från stabilitet till rörlighet. Det "nya" fantastiska som veckopressen nu lanserade var att en svensk ortoped professor gick ut med en metod att tidigt kunna påvisa dessa broskförändringar så att patienten kan börja förebygga vidare utveckling av sjukdomen

Vilken revolutionerande behandling handlade det om?

Just det - Träning!

Vad vi vetat i många år är att träning förebygger ledsjukdom och till och med till viss del kan återställa en skadad led. Att använda ordet utsliten om en artros drabbad led är att vilseleda. En artros drabbad led är inte utsliten den är "sönder vilad". De senaste åren har visat hur viktig just styrketräning är för denna process. Erfarenhet har lärt oss hur svårt det är att få patienter att träna rehabilitering och inte minst förebyggande. I synnerhet har vi sett hur svårt

det är att få individer till tyngre rörelseriktiga och långsam fokuserad styrketräning. Märkligt då denna form av träning är den enda som verkligen ger effekt på leder och skelett. Det är ju denna form av träning som påverkar utsöndring av det föryngrande tillväxthormonet, som ökar fettförbränning och kontrollerar sockernivåer i blodet.

Vi vet allt detta, men vi får inte gemene man att sätta igång och göra det. Man vill ha snabba resultat med liten insats. Helst utan att svettas. Glöm det!

Man kan hoppas att det går upp ett ljus för några av dem som läste nyheten om artros - att de börjar styrketräna.

Vill även du hålla kroppen ung, stark, hel och smal så länge som möjligt?

Då är mitt tips att sätta igång och styrketräna du också.

**Carpe diem!**