Tips for personer med osteoporose ved aktiviteter som innebærer bøying, vridning og løfting

	Aktivitet		Trygge tips
	Fremoverbøying når du skal sette fra deg eller plukke opp noe fra gulvet.	→	Bøy i hofter og knær, og hold ryggen så oppreist som mulig. Bruk eventuelt gripetang.
	Inn- og utstigning av bil.	→	Flytt føttene og snu hele kroppen i stedet for å vri ryggen. Gjør bevegelsen rolig og kontrollert.
	Stå på en ustødig krakk, stol eller stige for å skifte f.eks. en lyspære.	→	Bruk en stødig krakk med brede, sklisikre trinn. Sørg for godt fotfeste.
	Sette tunge gjenstander opp på en høy hylle.	→	Hold gjenstanden nær kroppen og bruk en bred, stødig krakk.
	Sette tunge gjenstander inn i en lav hylle.	→	Oppbevar tunge gjenstander i midjehøyde. Ved løft, bøy i hofter og knær og hold gjenstanden nær kroppen.
	Ta ut bagasje fra hattehyllen på fly.	→	Be om hjelp til å løfte ned bagasjen, eller sjekk inn bagasjen.
	Løfte eller flytte møbler	→	Be om hjelp.
	Rotere kroppen uten å flytte føttene når du koster, støvsuger eller raker.	→	Flytt føttene når du snur deg. La føtter, hofter og overkropp være vendt i samme retning.
	Gå på glatt eller vått underlag.	→	Bruk sklisikre sko eller sandaler. Ta teststeg og gå rolig.
	Vridning, bøying og løfting ved snømåking.	→	Bøy i hofter og knær og hold ryggen så oppreist som mulig. Flytt føttene når du snur deg.
	Stå opp fra sengen.	→	Rull over på siden og bruk armene til å skyve deg opp til sittende stilling på sengekanten før du reiser deg.
	Vridning, bøying og løfting når du rer opp sengen.	→	Stå nær sengen. Bøy i hofter og knær og unngå å strekke deg langt frem eller vri ryggen.
	Golf: vridning ved golfslag, bøying for å plukke opp ballen og bæring av golfbag.	→	Snakk med en fysioterapeut om smart slagteknikk. Bøy i hofter og knær når du plukker opp ballen. Bruk golftralle fremfor å bære golfbaggen.

Oversatt av Tove Tveitan Borgen og Brita Stanghelle med tillatelse fra L.M. Giangregorio og M. Ponzano.

Referanse: Giangregorio LM, Ponzano M. Exercise and physical activity in individuals at risk of fracture. Best Pract Res Clin Endocrinol Metab. 2022 Mar;36(2):101613. doi: 10.1016/j.beem.2021.101613. Epub 2022 Jan 6. PMID: 35210190.