

Tidningsartikel

Ur Aftonbladet, Hälsa, 16 januari 1999 av Ann-Cathrine Björnör Carlsson.
Foto Mats Fogeman

Klackarna i taket mot benskörhet



Dansa tillbaka din benmassa med Line Dance. Det stärker både skelett och humör. "Det är avslappnande, frigörande och roligt", säger Britt Inger Ärlebro, 49, i Umeå. Britt Inger Ärlebro har dansat i tre år och mår förträffligt. "Mina värden för bentäthet ligger över det förväntade. Ändå äter jag varken kalktabletter eller dricker mjölk", säger hon.

Den typiske Line dansaren är som Britt Inger en kvinna i medelåldern. Line Dance

är den idealiska motionen, även för de som annars avskyr motion, tycker hon. "Man dansar i vanliga jeans, T-shirt och stadiga skor. Man är inte beroende av att ha en partner, men får ändå social gemenskap. De olika stegkombinationerna tränar koordination och koncentration. Musiken piggar upp. Man tjoar och klappar i händer. Hela människan påverkas fysiskt och psykiskt. Har man haft det jobbigt och är stressad glömmer man alla problem. Motionen får man på köpet och slipper kanske även benbrott framöver."

Britt Inger, som är ordförande i Svenska Country Western Dance Association, hoppas Line Dance ska bli lika populär på svenska dansgolv och en folkrörelse precis som buggen blev. "I USA finns en särskild etikett på dansgolvet med Line dansarna i mitten och pardansarna runt om, fast det fungerar ännu inte här", säger hon. Line Dance tros förebygga benskörhet. I en studie i Umeå ska upp till hundra personer, de flesta kvinnor och nybörjare i Line Dance, följas i ett år. "Vi vet redan att några är bensköra och att flera är i riskzonen", säger Magnus Högström, specialistläkare i idrottsmedicin vid Norrlands Universitetssjukhus i Umeå. Idén till studien kom när man såg att två bensköra patienter, som börjat med Line Dance, fått starkare skelett. "Vi visste då inte att de börjat med detta. När vi efter ett halvår mätte bentätheten igen hade den förbättrats markant hos båda. Vi blev mycket överraskade", säger Magnus Högström.

I studien mäter man förutom bentäthet även muskelmassa, fettprocent och ser till hälsan i stort. Varför kan just Line Dance vara bra för benstommen? "Det ger en allsidig stötblastning på skelettet i olika riktningar. Man stampar i golvet, slår i klacken, gör små hopp och olika

stegkombinationer. Skaderisken är dessutom liten. Det kan därför vara bra motion även för lite äldre kvinnor." Hur är det med männen?
"Benskörhet drabbar i första hand kvinnor. Men risken ökar även för män om de belastar skelettet mindre. Killar tycks nu t.ex. alltmer föredra att sitta framför datorn med dataspel och Internet än att spela fotboll. Det är en stor riskfaktor."



John Travolta.

Travolta drog nytt liv i line dansen

I Line Dance utför man samma steg på led utan partner till rockig country och irländsk musik. Dansen, med rötter i skördefester i USA på 1800-talet, har uppstått ur irländska, polska, rumänska och kanske även svenska folkdanser.

John Travolta i filmen Saturday Night Fever återuppväckte dansformen. I Sverige har den växt stadigt under 1990-talet med ett trettiotal grupper, den största i Umeå. 75% är kvinnor. I Umeå är den äldsta 82 och den yngsta 2 år.

Kraftig belastning stärker skelettet. Här är tips på benstärkande motion:

- Bollspel med vändningar och acceleration som tennis och fotboll
- Gympa som step up och aerobics.
- All slags dans.
- Att gå i trappor.
- Dagliga promenader.

Svenska kvinnor är bland de mest bensköra i världen. En faktor bakom är för lite solljus. Benskörhet ökar efter klimakteriet när det kvinnliga könshormonet östrogen minskar. Östrogenproduktionen påverkar bentätheten. Höftfrakturer av benskörhet står efter stroke för den högsta sjukvårdskostnaden.



Så påverkas skelettet

Catarina Johansson, som tävlar i Line Dance, stöter med klacken, stampar i golvet och belastar skelettet i olika stegkombinationer. Det ger vibrationer som går genom skelettet från hälen och upp genom höften. Vibrationerna påverkar de benupbyggande cellerna positivt och stärker benmassan.