

## Hållning

**För dig som har benskörhet är det mycket viktigt att hålla igång – även om du har ont.**

**Träning ger dig många fördelar:**

- Träningen lindrar smärtan.
- Träningen sätter fart på nybildning av ben och hjälper till att behålla den benmassa som finns.
- Träningen ger dig bättre balans och styrka, vilket gör att du blir stadigare och risken för att du ska falla blir mindre.

Utöver träningen är det bra att gå en halvtimmes promenad varje dag, gärna med stavar.



- 1.** Stå med ryggen mot en vägg.
- 2.** Sträck på dig och tryck axlarna mot väggen, håll 5-10 sek, upprepa 2-3 ggr/dag.



- 1.** Ligg på mage.
- 2.** Sträck ut kroppen 1-10 min/dag.