

Forslag til treningsøvelser og aktiviteter for voksne med fibrøs dysplasi / McCune Albrights syndrom og X-bundet hypofosfatemi. Presentert på kurs på Frambu april 2026

Anbefalinger for fysisk aktivitet

Disse anbefalingene er basert på kliniske retningslinjer for diagnosene. Da det er store individuelle variasjoner i sykdomsuttrykk er anbefalingene for trening og fysisk aktivitet generelle og må alltid tilpasses den enkelte, dette kan en fysioterapeut hjelpe deg med.

Det finnes ingen kurativ behandling, og behandlingen blir derfor primært symptomrettet.

Gode råd for en trygg treningsøkt:

- Lytt til kroppen: Det er vanlig å føle seg litt støl, men trening skal ikke gi akutte eller sterke smerter.
- Små steg: Begynn med få repetisjoner og øk intensiteten gradvis etter hvert som du føler deg tryggere.
- Hjelpemidler: Bruk av stokk eller staver kan støtte gangfunksjonen og gjøre det lettere å være i aktivitet ute.

Fibrøs dysplasi / McCune Albrights syndrom

Formålet med fysisk aktivitet er å opprettholde styrke, funksjon og mobilitet, redusere smerte og funksjonstap, samt forebygge inaktivitet, muskelsvekkelse og redusert livskvalitet. Ved smerte bør aktivitet tilpasses fremfor unngås.

Anbefalte treningsformer:

- Lav til moderat belastning med gradvis progresjon
- Kontrollert styrketrening, særlig rundt affiserte områder
- Kondisjonstrening med lav støtbelastning ved økt risiko for skade
- Balansetrening for fallforebygging

All behandling krever en individuell og helhetlig tilnærming hvor risiko for skade vurderes ut ifra hvor det fibrøse vevet er, bruddrisiko og tidligere frakturer eller deformiteter.

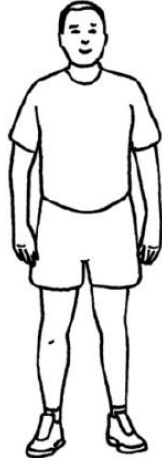
X-bundet hypofosfatemi

Trening kan være med på å forbedre funksjonen i hverdagen, gi økt trygghet, samt redusere smerte og forbedre utholdenhet. Trening har også en forebyggende effekt.

Oppsummert er det styrketrening, balansetrening og bevegighetstrening som anbefales. Ved styrketrening kan det være lurt å fokusere på muskelgrupper rundt hofte, knær og ankler for å støtte gangfunksjonen. Det er kan også være lurt å ha et fokus på styrke i overkropp og armer da dette kan hjelpe på holdning og løfteevne. Balansetrening er viktig da tyngdepunktet kan endres som følge av sykdommen, her vil også styrketrening være en viktig bidragsyter for bedre balanse. Ved bevegighetstrening kan egenstyrte øvelser til smertegrense være gunstig.

Forslag til treningsøvelser

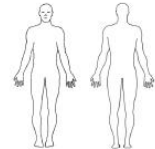
BALANSE



1. Stående m/parallelle føtter og åpne øyne

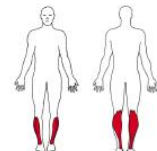
Stå med hoftebreddes avstand mellom føttene. Ha øynene åpne. Hold balansen. Lukk øynene for å utfordre deg selv mer.

Sett: , Repetisjoner:



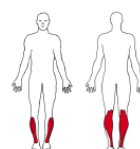
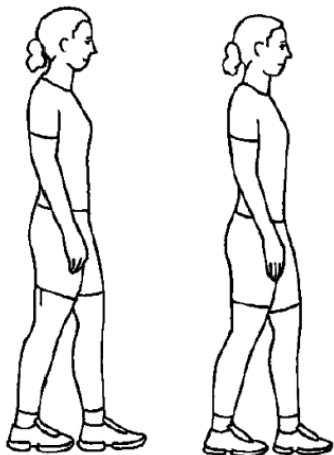
2. Stå på ett ben

Stå på ett ben, med lett bøy i kneet og rett rygg. Forestill deg at det blåser og at du svaier som et strå i vinden. Forsøk å stå slik til du blir trøtt i benet. Øvelsen kan gjøres vanskeligere ved at du lukker øynene.



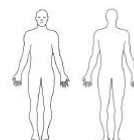
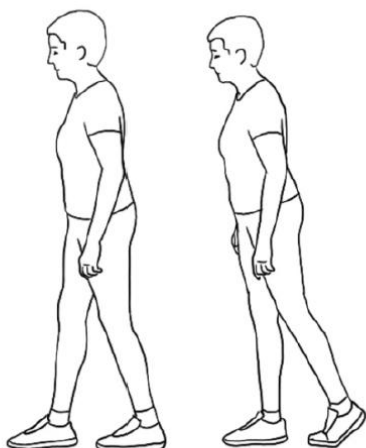
3. Tandemstående

Stå med den ene foten rett foran og helt inntil den andre foten som om du står å balansere på en linje.



4. Vektforskyvning frem og tilbake på linje

Stå på linje med den ene foten foran den andre. Legg kroppsvekten på det fremre beinet mens du holder kneet strakt. Legg vekten tilbake på det bakerste beinet.

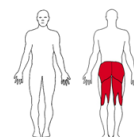
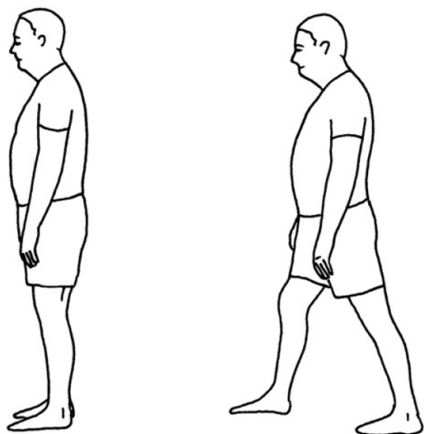


5. Skritt bakover

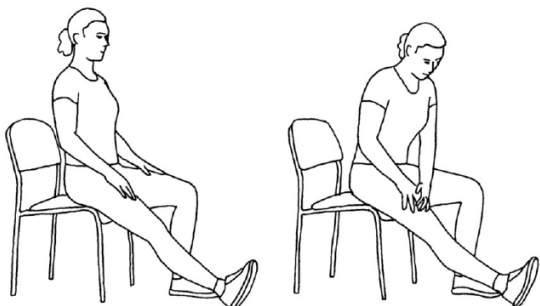
Stå oppreist med armene ned langs siden. Ta et steg bakover med beinet og sett hælen ned i underlaget. Før så foten tilbake til utgangsstilling.

Kan gjøres fremover, til siden og bakover

Sett: , **Repetisjoner:**

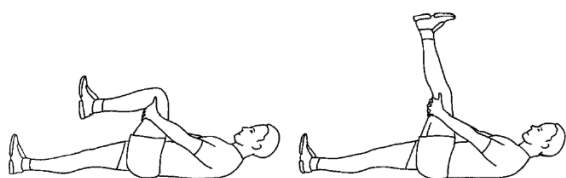
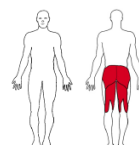


BEVEGELIGHET



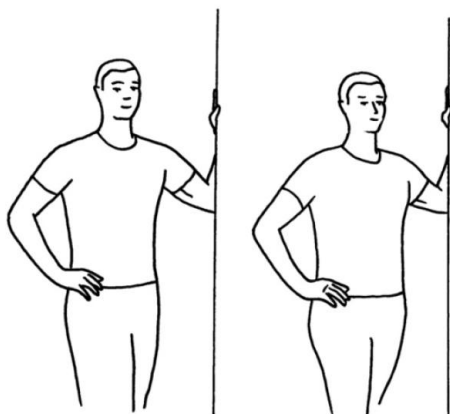
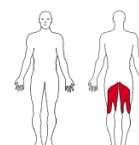
1. Sittende tøyning av bakside lår

Sitt på kanten av stolen med det aktuelle beinet strakt. Legg hendene midt på låret og press ned slik at du kjenner det tøyer på baksiden av låret. Hold i gitte antall sekunder, slipp opp og gjenta.



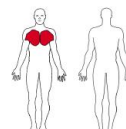
2. Dynamisk hamstring i ryggliggende

Ligg på ryggen med det ene benet strakt. Det andre benet bøyer du 90 grader i hoften og tar tak i knehasen. Strekk benet opp mot taket slik at du kjenner en strekk på baksiden av lår og legg. Stopp bevegelsen rett før smerte inntreffer.



3. Tøyning av øvre del av bryst mot vegg

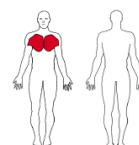
Stå i en døråpning eller hjørnet av en vegg og plasser den aktuelle sides underarm på dørkarmen/veggen. Albuen holdes under skuldernivå. Før brystkassen fremover slik at det strekker i brystmuskulaturen. Hold i gitte antall sekunder og vend tilbake til utgangsstilling før du gjentar.



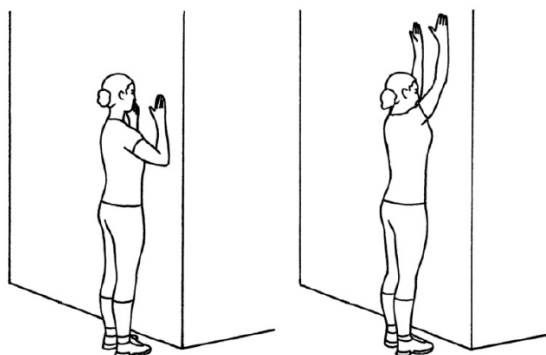
4. Tøyning bryst - sittende



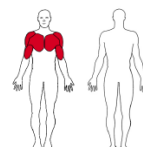
Sitt på en stol med god holdning i ryggen. Strekk armene bakover, samle hendene bak ryggen og press dem litt bakover og oppover. Pust rolig.



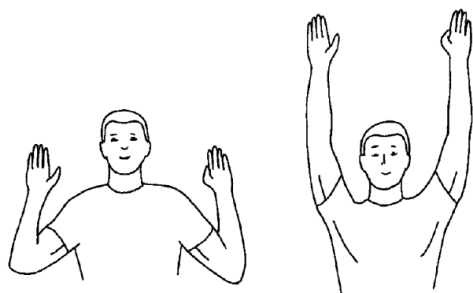
5. Front wallslide



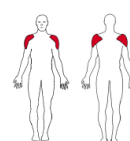
Stå med ansiktet mot vegg. Bøy albue og plasser underarmene på vegg med kantet hånd. Albuespissen vender nå nedover. Trekk skulderbladene sammen og før armene oppover langs vegg i en kontrollert bevegelse. Senk armene ned igjen og gjenta.



6. Wall slides skulder



Stå inntil en vegg. Bøy albue og legg underarmer inntil vegg med håndflatene pekende ut fra vegg. Beveg armene opp og over hodet til de er helt strake. Senk rolig ned til utgangsposisjon igjen ved å begynne å trekke skulderbladene ned og sammen.



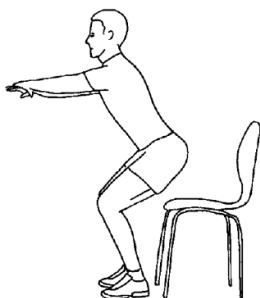
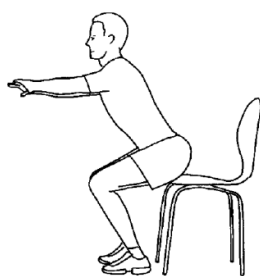
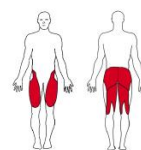
STYRKE



1. Knebøy

Stå med føttene i skulderbreddes avstand. Bøy ned til ca. 90 grader i knærne og press opp igjen. Hold ryggen rett og blikket fram. Alternativt kan den dype sittestillingen holdes i noen sekunder før du presser opp igjen.

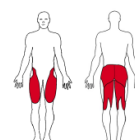
Sett: , **Repetisjoner:**



2. Små knebøy til stol

Stå oppreist foran en stol. Bena skal være i cirka hoftebreddes avstand. Knær og tær skal peke rett frem og armene holdes strakt foran kroppen. Gjør en knebøy slik at du akkurat ikke setter deg ned på stolen. Bli stående i den stillingen og gjør små knebøy.

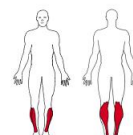
Sett: , **Repetisjoner:**

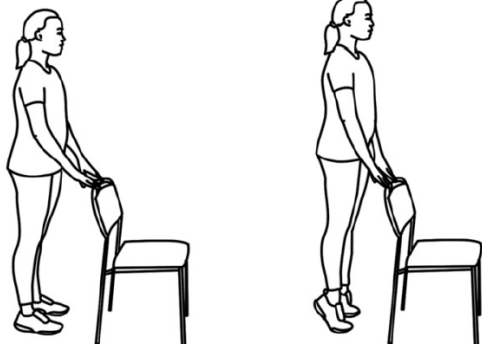


3. Tåhev

Stå på gulvet med ca hoftebreddes avstand mellom føttene. Løft hælene og press opp til tåstående. Vend tilbake til utgangsstillingen og gjenta. Øvelsen kan gjøres med eller uten støtte.

Sett: , **Repetisjoner:**

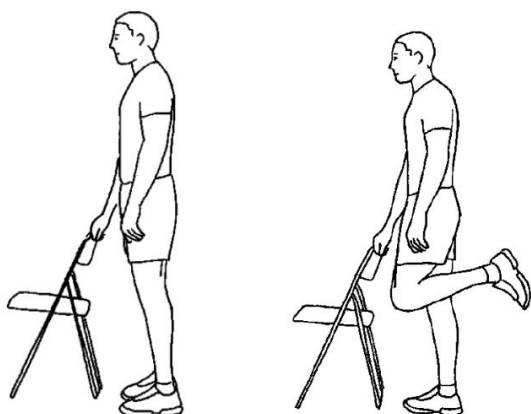
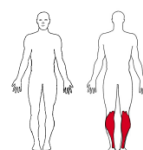




4. Stående tofots tåhev m/stol

Stå bak en stol og støtt deg med hendene til stolryggen. Gå opp på tærne med begge bena og bli stående i cirka 5 sekunder. Senk deg rolig ned til stående igjen.

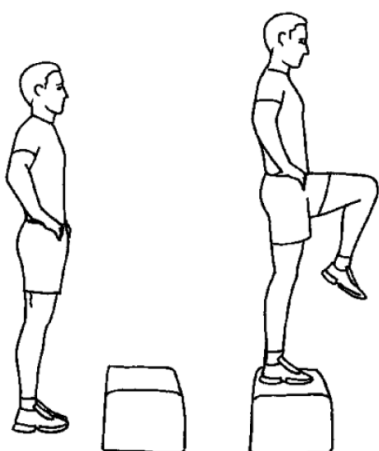
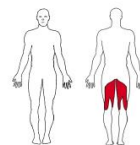
Sett: , **Repetisjoner:**



5. Stående ettbens bøy av kne med støtte

Stå med støtte til en stol. Bøy kneet på det ene benet og før foten mot setet. Senk rolig ned igjen.

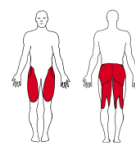
Sett: , **Repetisjoner:**



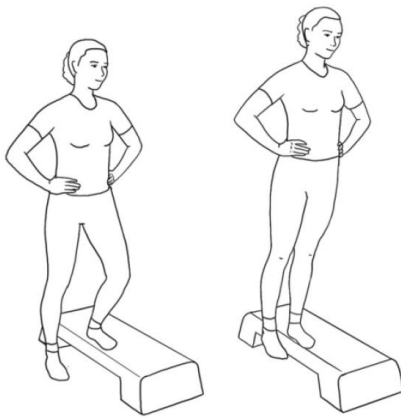
6. Step up m/ kneløft

Sett ett ben på kassen som står foran deg. Vær påpasselig med at kne og tå peker rett frem i samme retning. Legg all vekten på det benet som står på trinnet. Løft deg opp på det benet som står på trinnet. Stram forsiden av lår og setet slik at du strekker ut det benet du står på. Motsatt ben løftes opp i bøy. Senk deg rolig ned igjen og gjenta med motsatt ben.

Sett: , **Repetisjoner:**

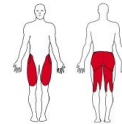


7. Lateral step up

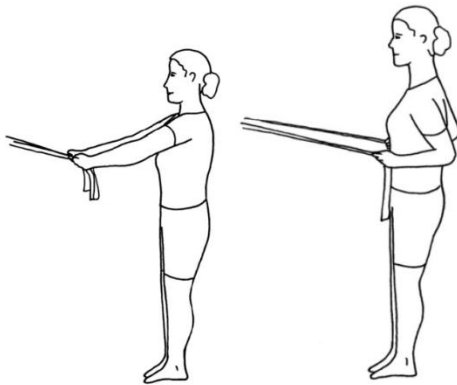


Stå med det aktive benet på et trappetrinn, en stepbenk eller lignende. Stram sete- og lårmuskulaturen, strekk i kne og hofte og press deg opp. Senk rolig ned igjen.

Sett: , **Repetisjoner:**

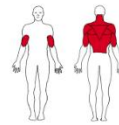


8. Stående roing m/strikk

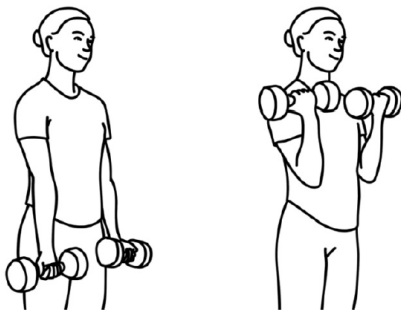


Fest strikken nede i ribbeveggen. Stå med spredte ben, et håndtak i hver hånd og med ansiktet mot ribbeveggen. Hold armene strak ut fra kroppen og trekk håndtakene mot magen. Senk langsomt tilbake.

Sett: , **Repetisjoner:**

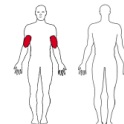


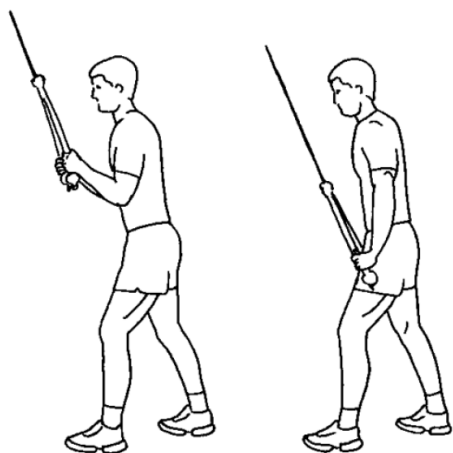
9. Stående bicepscurl m/hantler



Stå med hantlene hengende ned langs siden. Bøy i albuen og løft hantlene helt opp samtidig som du dreier de utover. Senk rolig tilbake.

Vekt: kg, **Sett:** , **Repetisjoner:**

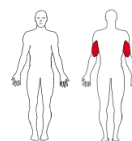




10. Stående triceps press m/kabelmaskin

Ta et godt grep om tauet, hold albueene inne mot kroppen. Press ned slik at armene strekkes helt.

Vekt: kg, Sett: , Repetisjoner:



Øvelsene er laget med programmet Exorlive

Forslag til andre fysiske aktiviteter

Det er lurt å finne en form for fysisk aktivitet som du trives med og synes er gøy. Eksempler på andre aktiviteter kan være svømming eller annen trening i vann, gå tur, yoga, dans sykle med mer.

Referanser

- Aliya A Khan, Dalal S Ali, Natasha M Appelman-Dijkstra, mfl. [X-Linked Hypophosphatemia Management in Adults: An International Working Group Clinical Practice Guideline](#), *The Journal of Clinical Endocrinology & Metabolism*, Volume 110, Issue 8, August 2025, Pages 2353–2370.
- Karthik Kanamalla, Rebekah Fuchs, Casey Herzog, Keith D Steigbigel, Carolyn M Macica, [An Evidence-based Physical Therapy Prescription for Adults With X-linked Hypophosphatemia](#), *Journal of the Endocrine Society*, Volume 6, Issue 8, August 2022, bvac094.
- Javaid, M.K., Boyce, A., Appelman-Dijkstra, N. mfl. [Best practice management guidelines for fibrous dysplasia/McCune-Albright syndrome: a consensus statement from the FD/MAS international consortium](#). *Orphanet J Rare Dis* **14**, 139 (2019).