

Anmeldelser

Tips om medisinsk litteratur, andre bøker, filmer og elektroniske medier som bør anmeldes, sendes tidsskriftet@legeforening.no

Om skrittelling

Pedersen BK.

Skridttællerbogen

156 s, tab, ill. København: Nyt Nordisk Forlag Arnold Busck, 2007. Pris DKK 249
ISBN 978-87-17-03993-3



Bente Klarlund Pedersen er overlege ved Rikshospitalet i København og har i mange år vært engasjert i å sette fysisk aktivitet og helse på den politiske dagsordenen i Danmark.

Med denne boken ønsket hun å skrive en selvhjelpsbok for alle, for å øke kunnskapen om betydningen av aktivitet i dagliglivet. Dessuten har hun vurdert skrittellerens egenskaper som aktivitetsregistrerer opp mot de vitenskapelige undersøkelser som man i dag anser som «gullstandard» for aktivitet og helse.

Jeg synes hun har lyktes svært godt med dette. Skrittelleren ble lansert i Japan første gang i forbindelse med en nasjonal trimkampanje knyttet til de olympiske sommerleker i Tokyo 1964. Instrumentet fikk navnet «Manpu-key», som betyr 10 000 steg. Det er i dag vitenskapelig godt bevist at vi helst bør ha et minimum av 30 minutter fysisk aktivitet daglig. Skrittelleren og begrepet «10 000 steg», har ikke den samme dokumentasjon, men boken viser hvordan den likevel kan være et svært nyttig, og ikke minst et enestående individuelt redskap, for å kartlegge hvor hver enkelt står i forhold til de dokumenterte helsemål.

Forfatteren slår fast at fysisk aktivitet virker positivt på en rekke sykdommer og mentale tilstander. Hun beskriver så hvordan skrittmåleren greit kan registrere den enkeltes normale aktivitet, og hvordan man gjennom en femukersperiode kan øke dette opp til målet om 10 000 steg per dag, eller mer hvis man ønsker et vekttap i tillegg til den generelle helsegevinsten.

Hele tiden refereres det lettlest til kjente vitenskapelige undersøkelser, og teksten illustreres med godt gjenkjennelige anekdoter. Her er det tung vitenskap i bunn, som presenteres på en forbillidlig pedagogisk og praktisk måte. Boken er lærerik lesing for alle og et godt eksempel på hvordan dokumenterte vitenskapelige fakta kan

formidles enkelt og lett forståelig til leg og lærd.

Etter en gjennomgang av et femukers aktivitetsøkingsprogram, følger kapitler om betydningen av aktivitet hos for eksempel barn/unge, eldre, og ved spesielle sykdommer som diabetes, forhøyet blodtrykk/kolesterolnivå og kreft. Til slutt er det noen praktiske og illustrerende tabeller samt en litteraturliste med hele 128 referanser for spesielt interesserte.

Boken er viktig med tanke på en stadig økende fysisk inaktivitet. Selv om den er skrevet på dansk, er ord og uttrykk så alminnelige at språket synes helt uproblematisk. Det følger selvfølgelig en enkel skritteller med på kjøpet.

Lars Kolsrud
Helseavdelingen
Toppidrettssenteret
Oslo

Enkle øvelser og gode råd til hjemmebruk ved muskel- og skjelettplager

Rønning AK.

Puls – Sterk kropp

Bevegelser for livet. 128 s, ill.
Oslo: NRK Aktivum, 2007. Pris NOK 299
ISBN 978-82-8178-247-1



Bidragstjerne ønsker å gi gode råd og veiledning for å unngå muskel- og skjelettplager, trene dem bort eller lære å leve med dem.

I ni hovedkapitler gis det en kortfattet, men korrekt innføring i kroppens forskjellige deler, fra fot til nakke. Hver del belyses i form av en kasuistikk med generelle betraktninger rundt hvert ledd. Boken er rikt illustrert, og øvelsesinstruksjonene følges i tillegg av en godt forklarende tekst. Alle øvelsene kan gjøres hjemme med et minimum av hjelpemidler. Hvordan det har gått med pasientene i hvert kapittel blir oppsummert noen måneder senere. Og dette er realistiske fortellinger om hverdagsmennesker som ikke alltid finner tid til å trene eller som har lidelser

de må lære seg å leve med på best mulig måte. Men de har fått god hjelp av fysioterapeut underveis. Sju forskjellige spesialiteter innen fysioterapi blir presentert, og de illustrerer forskjellige tilnæringsmåter til ulike problemer. Det understrekes at det er viktig med god kroppsholdning, trening med vekt på kne over tå og god balanse. Mange kan få hjelp av korrigeret fotstilling, men jeg vil nok anbefale riktig fottøy og innleggssåle fremfor å forsøke å trene bort plattfotet. Ellers samsvarer innholdet meget godt med vanlige behandlingsprinsipper i idrettsmedisin/fysikalsk medisin.

I siste kapittel oppsummeres mange gode råd om riktig kroppsbruk i hverdagen og best mulig tilrettelegging av ytre forhold i arbeid og fritid. Betydningen av å ha det godt med seg selv blir heller ikke undervurdert.

Det er en fin bok for dem som ønsker å trene hjemme for å forebygge eller for dem som allerede har fått litt vondt. Om plagene ikke gir seg, er det imidlertid viktig å oppsøke riktig terapeut. Henvissende leger kan her få øynene opp for at det er forskjell på fysioterapeuter og at de er spesialister på hvert sitt område.

Boken er lettlest for mosjonister, helsepersonell og pasienter med interesse for en sunn og sterk kropp.

Hilde Moseby Berge
Hjelp24
Norsk idrettsmedisinsk institutt

Drivende godt om aldring

Halvorsen P.

Glitrende grå

Seniorlivets mangfold og muligheter. 190 s, tab, ill. Oslo: Bazar, 2008. Pris NOK 349
ISBN 978-82-8087-235-7



få unge lesere til å fatte at dette også angår dem.

Per Halvorsen har laget en drivende god og leseverdige bok om å bli gammel. Han har gjort det på en måte som bør interessere et bredt felt av lesere og som vil kunne