



# GANG I STAVENE

Vibeke Pilmark

Ældre oplever, at stavgang giver dem den motion, de har brug for. Hele kroppen bliver aktiveret og pulsen sat op uden den store belastning på leddene. Stavene giver desuden trykthed for dem, der har problemer med balancen. I denne artikel beskrives den nye sportsgren med den store popularitet.

Vibeke Pilmark er fysioterapeut, idrætslærer, instruktør i stavgang og faglig redaktør af Fysioterapeuten.

*Gerontologi og samfund 2004, 20, 4: 76-78*

## POPULÆR IDRÆT

»Mange synes, det er pinligt at gå med stavene. Men det er tydeligt for mig, at de giver virkelig god motion. Jeg går simpelthen hurtigere med dem end uden«, sagde Lizzi Kaas, der er 62 år, i et interview til Jyllandsposten sidste år. Medlemsbladet Parkinson Nyt bragte i efteråret et læserbrev skrevet af Else Sjøbjerg. Hun har oplevet, at gang med stavene har givet hende mere bevægelighed i kroppen og en friere gang med naturlig medsving af armene. Disse to kvinder er ikke ene om at have taget stavgang til sig. Joysport, der er importør af de finske stavgangsstave Exel, har på de første fem måneder i år solgt over 10.000 par stave. Det er dobbelt så mange stave som i 2003 og 400 gange så mange som i 2002. Flere store idrætsforbund har taget stavgang på programmet, og både Ældresagen, patientforeninger og aftenskoler tilbyder undervisning og træning med stavgang. Mange fysioterapeuter har også taget stavgang med i deres tilbud til patienter og ældre borgere i forbindelse med genoptræningsforløb.

Det er fortrinsvis de midaldrende og de ældre, der er faldet for stavgang. Og det er måske ikke så underligt, da det især er denne del af befolkningen, der har gang som sin foretrukne motionsform<sup>1</sup>. Gangen er skånsom for led og muskler, og med stave kan man øge træningsbelastningen, uden at det går ud over leddene.

## STAVGANG ELLER NORDIC WALKING

Stavgang, eller Nordic Walking, som det kaldes internationalt, er ikke en ny motionsform. Det har siden starten af 1900-tallet været almindeligt for langrendsløbere at benytte skistave til at vedligeholde formen i sommerperioden, og vandrere har brugt stave, når de gik i bjergene. Men det var først omkring 1997, at det finske idrætsforbund Suomen Latu i samarbejde med Exel (producent af skiudstyr) udviklede Nordic Walking og oprettede de første instruktørkurser. UKK instituttet (Urho Kekkonen Fitness Institute Foundation), der er et forskningscenter for motion og fitness, deltog i udviklingen af stave sammen med Exel. Instituttet begyndte desuden at forske i effekten af træning med stavene. Målet var, at Nordic Walking blev en motionsform, der kunne passe til størstedelen af befolkningen. Interessen viste sig hurtigt, og i 2001 var der over en halv million finner, der dyrkede stavgang mindst én gang om ugen.

*Valby Hegn, Helsingør*



Fotos: Anne Leonora Blaabjerg

Stavgang har bredt sig til en del europæiske lande. Især i Norge, Sverige, Schweiz, Østrig og Tyskland er stavgang blevet populært. I Norge og Sverige anvendes stavgang også i rehabiliteringen af patienter med gigt, rygproblemer og osteoporose. I Malmö i Sverige tilbydes fysisk aktivitet til behandling og forebyggelse af blandt andet rygproblemer, overvægt, dårlig balance, muskelsmerter i skulder og nakke, knogleskørhed eller overvægt. Stavgang er ét af de tilbud, der er meget populært blandt de midaldrende og ældre.

## HVORFOR STAVGANG?

En stor europæisk undersøgelse af befolkningernes holdning til sport og fysisk aktivitetsniveau viser, at befolkningen i de nordiske lande er mere fysisk aktive end sydeuropæere, og at den største del af den fysiske aktivitet foregår i ikke-organiseret idræt<sup>1</sup>. 31 % af de voksne europæere går regelmæssigt ture som en måde at motionere på. Især finnerne er glade for at gå, men også danskerne

Vibeke Pilmark  
Sverigesvej 11 a  
2800 Lyngby  
vp@fysio.dk



oplyser, at de ofte motionerer ved at gå. 70 % går flere gange om ugen, og størstedelen af disse går over en time om ugen<sup>2</sup>. Danskerne oplyser endvidere, at de har gode muligheder for at motionere i nærmiljøet. Her har vi måske forklaringen på stavgangens popularitet, da man praktisk talt kan starte med at træne lige uden for hoveddøren.

Midaldrende og ældre finder også en ekstra motivation i stavgang, hvor de får en mere effektiv træning af kredsløb og muskler i overkrop og ben end under almindelig gang eller powerwalking (gang med kraftig brug af armene).

## FORSKNING

Der findes endnu ikke megen forskning i effekten af stavgang. På Cooper instituttet i Dallas fra 2000 sammenlignede man gang og stavgang med hensyn til energiforbrug og puls. 22 mænd og kvinder gik 1600 m. Ved stavgang i forhold til almindelig gang øgedes energiforbruget med 20 %, og pulsen steg med 10 slag pr. minut<sup>4</sup>.

I et studie fra 1995 af træningsbelastningen under stavgang fandt Rodgers, Van Heest & Schachter<sup>5</sup>, at energiforbruget var større under gang med stave end uden (174 kcal vs 141). Den gennemsnitlige iltoptagelse var cirka 17 % højere under stavgang end ved almindelig gang. Også pulsen steg relativt mere under stavgang, uden at de inkluderede i studiet oplevede, at stavgang var hårdere end almindelig gang.

En del studier viser således, at anvendelsen af stave øger kredsløbsbelastningen under gang. Man har endvidere fundet, at den subjektive oplevelse af belastningen er mindre end den objektive. Netop dette har stor betydning hos ældre, der ikke har lyst til at presse sig selv så hårdt.

Terttu Pakatti fra the Finnish Centre for Interdisciplinary Gerontology har undersøgt effekten af stavgang på funktionsevnen<sup>6</sup>. Undersøgelsen foregik i USA. 18 mænd og kvinder med en gennemsnitsalder på 73 år deltog i en times træning i tolv uger. Hver lektion startede med 10 minutters opvarm-

ning, 10 minutters strækøvelser undervejs og en cool down seance på 10 minutter til sidst. Deltagerne blev testet før og efter træningen med Functional Assessment Battery (Rikli & Jones). Dette testbatteri inkluderer rejse og sætte sig, armbøjning, smidighedstest af underkrop og skuldre og arme, to minutters knæløft og »up and go« testen<sup>7</sup>. Undervejs udfyldte deltagerne et spørgeskema, hvor de gjorde rede for deres helbred og velbefindende. Undersøgelsen viste, at deltagerne var bedre på alle parametrene efter træningen..

55 finske kvindelige fabriksarbejdere deltog i to kontrollerede lodtrækningsforsøg<sup>8</sup>. Alle havde før studiet haft smerter i skulder og nakke. Interventionsgruppen trænede stavgang tre gange om ugen i tolv uger med en intensitet på 65-75 % af maksimal puls. Interventionsgruppen havde færre smerter efter træningen sammenlignet med kontrolgruppen.

I Sundhedsstyrelsens Håndbog om fysisk aktivitet – forebyggelse og behandling<sup>9</sup> anbefales gangtræning til mennesker med

## TEKNIK

Under stavgang aktiveres både arme, overkrop, underkrop og ben. Kroppen er lænet fremad, og man bruger stavene aktivt til at skabe fremdrift. Arme og ben bevæger sig diagonalt i en modsidig bevægelse, og kropsstammens normale rotation under gang forstærkes. Det aktive skub med armene er med til at øge skridtlængden. Det er vigtigt at få sat stavene i underlaget med den rette vinkel og stavspidsen bag forreste fod. Stavene holdes således altid bagved kroppen i modsætning til, når man går med stok. For at skåne skuldre og arme foretages skubbet i stavgang (afvikling på stavene) med en bagud- og nedadgående bevægelse i den handske, der er

monteret til håndgrebet. Der holdes løst på stavene – og det er vigtigt at give slip på staven, når der afvikles. Er grebet for fast, vil isæt af stavene let kunne overbelaste skuldrene. Den kraftige afvikling på stavene har betydning for holdningen. Således vil kroppen efter afviklingen rettes op.

Stavene benyttes ikke som stokke, man støtter sig til. Alligevel føler mange en større tryghed ved at gå med to stavgangs-stave. Stavgang er ikke så let, som man umiddelbart tror. For at få den optimale teknik har de fleste brug for instruktion. Selv om teknikken i stavgang ikke er helt den samme som i langrend, vil de fleste, der har

dyrket langrend, have lettere ved at lære at gå stavgang. Størstedelen af de ældre skal dog have nogen undervisning (cirka 10 timer), inden de selv mestrer teknikken tilstrækkeligt godt til at få det fulde udbytte af træningen.

Resultatet af den aktive brug af stavene er, at man automatisk får længere skridt og en hurtigere gang. Hoftens strækkes ud og musklerne omkring hofteleddet trænes. Stærke muskler omkring hofteleddet har betydning for balancen. Hoftens og sædemuskler udstrækkes mere, og de stabiliserende muskler omkring hofte er meget aktive. En stor del af overkroppens

muskler er aktive sammen med de dybe bug- og rygmuskler. Ligeledes vil musklerne i arm, skulder og nakke arbejde i forbindelse med afviklingen på stavene. Afviklingen kan endvidere være med til at afbøde et for kraftigt isæt af hælene, og dermed reducere belastningen på knæ og hofte (3).

Stavgang drejer sig ikke kun om at gå med stavene. Man benytter også øvelser med stavene i forbindelse med opvarmningen og til den afsluttende udspænding. På denne måde får man med stavgang en alsidig træning af kroppens led og muskler.

## UDSTYR

Der benyttes specielle stave. Et godt håndgreb med en handske sikrer, at man kan afvikle på staven uden at skulle holde alt for hårdt på håndgrebet. For ældre med gigt i hænderne er det en fordel med ergonomiske håndgreb. Der bør vælges stave i fast længde og ikke teleskopstave, der kun er beregnet til rejsebrug. Selv de bedste teleskopstave vil give sig under afviklingen, og de er tungere end stave i fast længde. Stavgangsstavene er kortere end skistave. For de fleste ældre og motionister vil staven typisk være 65-70 % af kropslængden. Hellere lidt for korte end for lange hos nybegyndere. Mennesker med problemer i nakke-, skulder eller dårlig balance

skal også vælge kortere stave. Stavspidsen er af metal, og de gode stave har en skrå spids. Stavene er udstyret med en asfaltsko af gummi, der benyttes, hvis man går på hårdt underlag eller asfalt.

Stavene fremstilles i forskellige materialer. Man kan få stave af aluminium eller kompositstave (baseret på kulfiber). Aluminiumstavene er tungere end kompositstave. Kompositstavene giver en bedre støddæmpning, men er også noget dyrere end aluminiumstavene. Da stavene skal betragtes som skulderens kondisko i stavgang, er det vigtigt at vælge stave ud fra skavanker, træningsmængde og alder.



Foto: Anne Leonora Blaakilde

Yderligere oplysninger om stavgang:

DAI  
Tlf. 43 26 23 81  
www.dai-sport.dk

DGF  
Tlf. 43 26 26 20  
www.dgf-dk

DFIF  
Tlf. 65 31 65 60  
www.dfif.dk

kredsløbsforstyrrelser i benene. Der refereres til et studie, hvor man undersøgte effekten af stavgang. 55 personer med åreforkalkning i benene var inkluderet i studiet. De blev delt i en kontrolgruppe, der ikke trænede og en gruppe, der trænede. Træningsgruppen fik tilbudt individuelt tilpasset intervaltræning med stavgang. Inden træningen var der opvarmning og en cool down session efter træningen. Træningsgruppen trænede i 24 uger. Træningsgruppen forbedrede deres gangdistance og ganghastighed betydeligt i forhold til kontrolgruppen<sup>10</sup>.

## INSTRUKTØRKURSER OG GÅ-DAGE

Da de tre idrætsorganisationer Dansk Arbejder Idrætsforbund, Dansk Firmaidrætsforbund, Danmarks Gymnastik Forbund sammen med FMI (Foreningen til fremme af Motion og Idræt i dagtimerne) i 2003 besluttede sig for at samarbejde om at udvikle instruktørkurser i stavgang, var der ingen, der regnede med en så eksplosiv vækst i behovet for instruktører og tilbud om stavgang, som vi ser i dag. Da de første kurser løb af stabelen i efteråret 2003, havde man kun tre instruktører, nu er man oppe på 15. Disse 15 instruktører har i den forløbne periode uddannet ca. 600 foreningsinstruktører på kurser i hele landet. De nye instruktører har

gennemført første del af den fælles uddannelse på i alt 12 timer.

Idrætsorganisationerne arrangerer desuden lokale gå-dage for at udbrede kendskabet til stavgang blandt motionister. Også fysioterapeuter er i gang med at uddanne sig i stavgang. Både praktiserende fysioterapeuter og fysioterapeuter fra genoptræningscentre, der fortrinsvist arbejder med ældre, deltager på kurserne. Det er ikke kun den sundhedsmæssige gevinst, der lokker de ældre til. De ældre synes, det er sjovt at gå med stavene, hvad enten de går alene eller foretrækker at træne med andre. Stavgang er således blevet en motionsform, der kan skabe bro mellem den organiserede og etablerede idræt, den uorganiserede træning og rehabiliteringen. ■

## REFERENCER

- 1 Le citoyens de L' Union Europeenne e le Sport. Special Eurobarometer. 2003. [http://europa.eu.int/comm/public\\_opinion/archives/ebs/ebs\\_197\\_sport\\_fr.pdf](http://europa.eu.int/comm/public_opinion/archives/ebs/ebs_197_sport_fr.pdf)
- 2 Physical activity. Special Eurobarometer, 2003. [http://europa.eu.int/comm/public\\_opinion/archives/ebs/ebs\\_183\\_6\\_en.pdf](http://europa.eu.int/comm/public_opinion/archives/ebs/ebs_183_6_en.pdf)
- 3 Schwirtz A, Hartmann M. Schont. Nordic Walking Tatsächlich Unsere Gelenke? Untersuchung Der Technischen Universität München. Nordic Sports Magazin 1 2003: 74-76.
- 4 Church et al. Field testing of physiological responses

associated with Nordic Walking. Research Quarterly for Exercise and Sports 2002, 73: 296.

- 5 Rodgers C, Van Heest J, Schachter C. Energy expenditure during submaximal walking with Exerstriders. Medicine and Science in Sports and Exercise 1995, 27 (4): 607-11.
- 6 Parkatti T. Functional capacity from Nordic Walking among elderly people. Sauvakävelyohjaajan opas, 2003. The Finnish Interdisciplinary Gerontology, University of Jyväskylä, Finland.
- 7 Rikli R, Jone JC. Senior Fitness Test. FADL's Forlag. 2004. ISBN 87-7749-381-8.
- 8 Karvonen, Mörsky, Tolppala, Varis. The effects of stick walking on neck and shoulder pain in office workers. Final project work at Mikkeli Polytechnic School. Degree programme of Physiotherapy. Mikkeli 2001. Finland.
- 9 Saltin B, Klarlund B. Fysisk aktivitet – håndbog om forebyggelse og behandling. Sundhedsstyrelsen 2003. ISBN 87-91232-77-5.
- 10 Langbein WE, Collins EG, Orebaugh C, Maloney C, Williams KJ, Littooy FN et al. Increasing exercise tolerance of persons limited by claudication pain using polestriding. Journal of Vascular Surgery 2002, 35 (5): 887-893.

## LITTERATUR

- Ingrid Kristiansen 2003. Nordic Walking for alle. Bazar Forlag. ISBN 87-7604-009-7.