

# Pas på dine knogler

170.000 danskere er diagnosticerede med knogleskørhed, men man regner med at op mod 700.000 har sygdommen uden at vide det. Heldigvis kan man gøre meget for at forebygge brud og sammenfald i rygsøjlen – hvis man altså opdager sygdommen i tide.

AF LINE MARIE LAURSEN FOTO UNSPLASH OG PRIVAT



**D**u kan ikke mærke, at du har knogleskørhed (osteoporose), og det gør sygdommen, der også går under betegnelsen "den skjulte folkesygdom", lumsk. Typisk bliver sygdommen nemlig først opdaget, hvis du pludselig brækker en knogle efter et forholdsvis lille fald eller et ubetydeligt slag. Ifølge Sundhedsstyrelsen er der 170.000, der er diagnosticerede med sygdommen herhjemme, men mørketallet, det vil sige alle dem, der endnu ikke har opdaget, at de har en alvorlig sygdom, er meget større.

– Man vurderer, at op mod 700.000 danskere lider af knogleskørhed, forklarer Pia Eiken, der er overlæge og ph.d. på endokrinologisk afdeling på Bispebjerg Hospital. Hun arbejder med behandling af patienter med svær knogleskørhed.

Har man knogleskørhed, ændrer knoglernes karakter sig, så de bliver porcelænsagtige og har let ved at knække. Det skyldes, at knoglemassen nedbrydes, og knoglevævet ændrer struktur med alderen, så det bliver mindre tæt. Fra knoglerne er færdigudviklet i 25-30-årsalderen, sker der et aldersbetinget knogletab, som accelereres yderligere efter overgangsalderen for kvinder. Vi taber i gennemsnit 0,5-1 procent af vores knoglemængde årligt, kvinder mere end mænd. Kvinder i overgangsalderen holder op med at producere det kvindelige kønshormon østrogen, ▶

## FAKTA OM KNOGLESKØRHED

Osteoporose eller knogleskørhed er en sygdom i knoglerne, der gør knoglerne mere skøre og skrøbelige. Knogler bliver mere skrøbelige med alderen.

Sygdommen rammer ca. hver 3. kvinde og hver 6.-8. mand over 50 år og vil typisk give brud eller sammenfald i ryg-hvirvler, håndled og hofte.

Knogleskørhed er arveligt. Hvis man har forældre eller søskende med knogleskørhed, har man selv øget risiko for at udvikle sygdommen.

Sygdommen behandles med medicin, der kan forsinke udviklingen. Patienter bliver også anbefalet et dagligt tilskud af kalk og D-vitamin og at motionere.

Kilde: Sundhedsstyrelsen og Osteoporoseforeningen



Helle Holtveg

## "Jeg vil leve mit liv, som jeg plejer"

Helle Holtveg, 66, har haft to brud, siden hendes knogleskørhed blev opdaget for et år siden.

– Jeg opdagede min osteoporose i februar 2022, fordi jeg brækkede et par ribben. Jeg snublede bare og ramte ned i en taburet. Det var ikke et særlig voldsomt fald, så jeg var ret overrasket over, at ribbenene kunne brække ved det lille slag, fortæller Helle Holtveg, der til dagligt arbejder som brystkirurg.

– Den første uge efter faldet blev frygtelig smertefuld, fordi knoglerne forskød sig. Jeg kunne ikke ligge ned overhovedet – og heller ikke trække vejret ordentligt igennem. Og så kom jeg til at tænke på min farmor. Hun brækkede sine hofter den ene gang efter den anden tilbage i 1970'erne og

1980'erne. Man troede egentlig, at hun faldt og så brækkede knoglerne, men i virkeligheden var det nok omvendt. Hoften brækkede, og så faldt hun sammen, siger Helle Holtveg.

Helle Holtveg mistænkte, at hendes farmor måtte have haft en slem knogleskørhed – og da sygdommen er arvelig, fik hun en tid til en DXA-scanning, der kan måle knoglernes mineralindhold og knogletæthed ved hjælp af røntgenstråler.

– Jeg fik svaret på scanningen, mens jeg var på den årlige skiferie i Alperne. Osteoporose. Jeg besluttede med det samme, at sygdom ikke skulle stoppe mig, jeg vil leve mit liv som hidtil. Jeg

vil stadig stå på ski og den slags. Men det kan da godt være, at jeg dropper de højhælede sko. Jeg bliver behandlet med Alendronat, der er et lægemiddel mod knogleskørhed, samt kalk og D-vitamin, siger Helle Holtveg.

– Jeg kan ikke lade være med at tænke på, om jeg kunne have gjort noget

tidligere ved min kost, så jeg ikke havde fået sygdommen. Jeg har altid været meget kræsen og spist meget lidt, så der har ikke været meget variation i min mad, jeg burde have spist nogle flere fede fisk. D-vitamin havde nok

også været godt at tage som tilskud, i hvert fald fra jeg gik i overgangsalderen, hvor knoglerne langsomt bliver nedbrudt i takt med, at østrogenniveauet falder. Man kan gøre meget selv for at forebygge et slemt sygdomsforløb.

Et halvt år efter det første brud fik Helle Holtveg et ukompliceret håndledsbrud, der dog opstod lige op til sommerferien.

– Jeg måtte tage af sted på ferie til Kroatien med armen i gips. Uheldigvis faldt det lige sammen med, at SAS havde flystrejke, så det blev to døgn i tog. Det gik fint, alle var venlige og ville gerne hjælpe en gammel dame med brækket arm. Der er ikke noget, der skal bremse mig.

”  
**Jeg snublede bare og ramte ned i en taburet. Det var ikke et særlig voldsomt fald, så jeg var ret overrasket over, at ribbenene kunne brække ved det lille slag.**

## DEN SKJULTE FOLKESYGDOM OSTEOPOROSE

og så nedbrydes knoglerne endnu hurtigere, hvilket også øger risikoen for at udvikle knogleskørhed. Men det, at vi bor i Danmark, spiller også ind på antallet af ramte.

### Det mørke nord

– Der er meget, der tyder på, at det er vores nordiske mørke, der er en af årsagerne til det høje antal knogleskørhedsramte i Danmark og i resten af Norden. Vi får simpelthen for lidt dagslys i store perioder af året, og dermed også for lidt D-vitamin, forklarer overlæge Pia Eiken og understreger, at livsstilen generelt også betyder meget, hvis man skal forebygge at få et svært sygdomsforløb.

– Det bedste er, hvis man har opbygget et godt kalklager i løbet af livet, så der er noget at tage af, når knoglerne begynder at blive nedbrudt. Det får man med en god varieret kost, hvor man har fået tilstrækkeligt med kalk og D-vitamin, siger Pia Eiken. Det er også vigtigt at dyrke vægtbærende motion, der styrker knoglerne, altså bevægelse, hvor du bærer kroppens vægt. Gang, løb, boldspil, ketsjersport og styrketræning er eksempler på god, vægtbærende motion. En stærk krop har mindre risiko for fald og knoglebrud end en utrænnet krop.

– Derudover skal du stoppe med at ryge og skære ned på alkohol, så din krop har de bedste forudsætninger for at forblive stærk, siger overlæge og ph.d. Pia Eiken.

Har man fået konstateret knogleskørhed, vil det oftest kræve medicinsk behandling og at man bliver fulgt tæt med jævnlige scanninger af knoglemassen.

### VIL DU VIDE MERE?

Den 15. marts afholder foreningen Kvinder & Sundhed et symposium om osteoporose. Det foregår i Domus Medica på Østerbro i København.

Her kan du bl.a. høre overlæge og ph.d. på Endokrinologisk afdeling på Bispebjerg Hospital, Pia Eiken, fortælle om den nyeste forskning på området.

Se mere om pris og tilmelding på [kvinderogsundhed.dk](http://kvinderogsundhed.dk).

Lisbeth Andreassen har "arvet" knogleskørhed fra sin mor.



## “Skrækken er at komme til at lide som min mor”

Lisbeth Andreassen, 59, har levet med sin knogleskørhed i næsten 20 år.

– Jeg er ud af en familie, hvor der er masser af knogleskørhed. Min mor fik det konstateret, da hun var 65, så jeg havde tænkt, at det også kunne ske for mig. Jeg fik konstateret knogleskørhed, lige før jeg blev 40. Og mine søskende har også senere fået samme diagnose, fortæller Lisbeth Andreassen, der til dagligt arbejder som overbioanalytiker.

– Det blev opdaget, fordi jeg faldt på isen, da jeg var ude at stå på skøjter med mine børn. Jeg brækkede mit håndled og mit ene ben to steder. Bum. Jeg stod ellers helt stille, da jeg pludselig faldt sammen. På hospitalet syntes de, at det var meget naturligt med de brud, fordi is er så hårdt at falde på, men min egen læge sørgede for, at jeg blev undersøgt for knogleskørhed, når det nu var i familien.

Lisbeth Andreassens mor gik allerede i et behandlingsforløb på Hvidovre Hospital, hvor hun blev scannet jævnligt, så de kunne følge med i hendes sygdom, og der fik Lisbeth også lov at blive henvist til, så den samme overlæge kunne følge familien. I dag går alle fire søskende til behandling der.

Siden de første voldsomme brud på isen har Lisbeth kun haft brækket nogle knogler i en fod. Det skete ved almindeligt, simpelt boldspil, fordi hun vrakkede om. Når man får konstateret knogleskørhed, bliver man opfordret til at træne for at stabilisere knoglerne som dannes, når man er ung. Derudover, er der forskellige forholdsregler, man må tage for at passe på sig selv.

– Jeg har heldigvis gået til sport hele mit liv. Jeg har været gymnast, så jeg har naturligt en ret holdning. Jeg sidder også helst på stole uden ryglæn, så jeg kan bevare min holdning. Min mor faldt rigtig meget sammen i overkroppen, svarende til 10 cm i højden. Det gav hende mange smerter og nedsat bevægelighed. Og når man har det billede inde i hovedet, tager man det faktisk alvorligt, når de siger, at man skal være aktiv og samtidig passe på forskellige ting. Skrækken er jo at komme til at ligne min mor og få så mange smerter. Jeg havde også nogle



bedstemødre med svær knogleskørhed og mange smerter, og det vil jeg gerne undgå, forklarer Lisbeth Andreassen.

- I dag går jeg meget og så sejler jeg også i vores båd. Det er en god måde at være aktiv på. Jeg er også opmærksom på, at jeg ikke må løfte tunge ting. Jeg må ikke have nogen vægt på min rygsøjle, der er tungere end syv kilo, så jeg får mine nærmeste og kolleger til at hjælpe mig, hvis nødvendigt. Det værner man sig til at spørge om. Jeg tænker generelt over, hvordan jeg bevæger mig i hverdagen, for eksempel hvordan jeg bukker mig ned. For jeg kan beskadige min ryg ved at løfte selv lette ting, hvis jeg laver et forkert drej. Men det er så indgroet hos mig nu, at jeg faktisk ikke synes, at det er svært.

Kontaktsport og ski, gokart og de vildeste forlystelser i Tivoli er også forbudt område for Lisbeth Andreassen, og så er hun holdt op med at køre mountainbike alene. Men ellers lever hun helt normalt.

- I dag er jeg i medicinsk behandling med en forebyggende indsprøjtning hvert halve år og så bliver jeg scannet på Hvidovre Hospital hvert andet år. Det er meget trygt. Men ellers lever jeg som alle andre. Man kan sagtens få sådan en lidelse, uden at ens liv behøver at blive lavet fuldstændigt om. Jeg opfatter ikke min knogleskørhed som hæmmende i min hverdag, jeg tænker faktisk ikke over det. Og jeg har altid set muligheder i stedet for begrænsninger. ●

”

**Jeg kan beskadige min ryg ved at løfte selv lette ting, hvis jeg laver et forkert drej.**



**Til tør mund**

# Undgå mundtørhed

## Mundtørhed skyldes ofte sygdomme og medicin

- Stimulerer spyttet
- Sukkerfri med xylitol
- Beskytter tandemaljen
- Billig pris pr. tablet
- Mundvenlig pH
- Omgående virkning

**Købes på apoteket og apoteks-webshops**

**[www.halicare.dk](http://www.halicare.dk)**



Dårlig ånde? Prøv også Hali-Z®

