

# KNOGLER

skal holde hele livet.  
Kan dine det?

Knogleskørhed er en overset folkesygdom, som op til 650.000 danskere har – 500.000 af dem uden at vide det.

I denne folder kan du læse om, hvem der er i risiko, hvordan du kan forebygge sygdommen og dine behandlingsmuligheder.



osteoporose  
foreningen



# Knogleskørhed

Knogleskørhed er en sygdom, hvor knoglernes kalkindhold er for lavt og brudstyrken derfor nedsat. Det viser sig ved, at knoglerne brækker let, for eksempel ved fald eller mindre løft. Sygdommen giver ingen symptomer, før du får et knoglebrud. De første brud er ofte ved håndled og i rygsøjlen. Senere sker der brud på overarm og lårben. Sygdomskonsekvenserne kan være kroniske smerter, nedsat førlighed og behov for hjælp, hvilket kan betyde tab af livskvalitet og gode leveår, hvis du ikke opdager sygdommen i tide.

Knogleskørhed er en af de otte folkesygdomme i Danmark. Ifølge Sundhedsstyrelsen har op mod 650.000 danskere knogleskørhed – kun omkring 170.000 er diagnosticeret, hvoraf 90.000 er i behandling. Op mod 500.000 danskere formodes derfor at have knogleskørhed uden at vide det. De lever med en øget risiko for knoglebrud.

Har du fået knogleskørhed, er der heldigvis gode muligheder for medicinsk behandling og eventuelt sundere levevis. Får du stillet diagnosen i tide, er dine chancer for at undgå følgerne markant bedre. Læs mere om risikofaktorer og forebyggelse på de næste sider.

## Kan knogleskørhed ramme både mænd og kvinder?

*Knogleskørhed er hyppigere hos kvinder end hos mænd, men mandlig knogleskørhed er ikke nogen sjældenhed. For begge køn gælder, at sygdommen kan være arvelig. Dine gener har betydning for, om du udvikler stærke knogler, men din livsstil påvirker også, hvor længe dine knogler holder.*

## Ring til Osteoporoseforeningen

Har du spørgsmål om knogleskørhed, kan du ringe til Osteoporoseforeningen på telefon 86 13 91 11.

Vi glæder os til at høre fra dig og er klar til at hjælpe dig man–ons kl. 10–15 og tors kl. 13–18

Knogleskørhed rammer oftest mennesker **over 50 år**. Knogleskørhed rammer hver **3. kvinde** og **hver 6.-8. mand**. Op mod **650.000 danskere** formodes at have knogleskørhed. Heraf er ca. 170.000 diagnosticeret, mens det antages, at op mod **500.000 har knogleskørhed uden at vide det.**

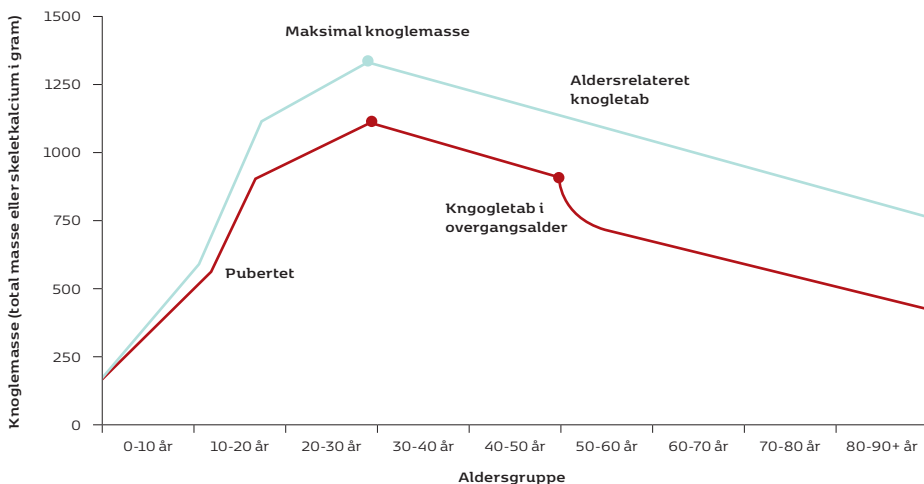


Kvinder

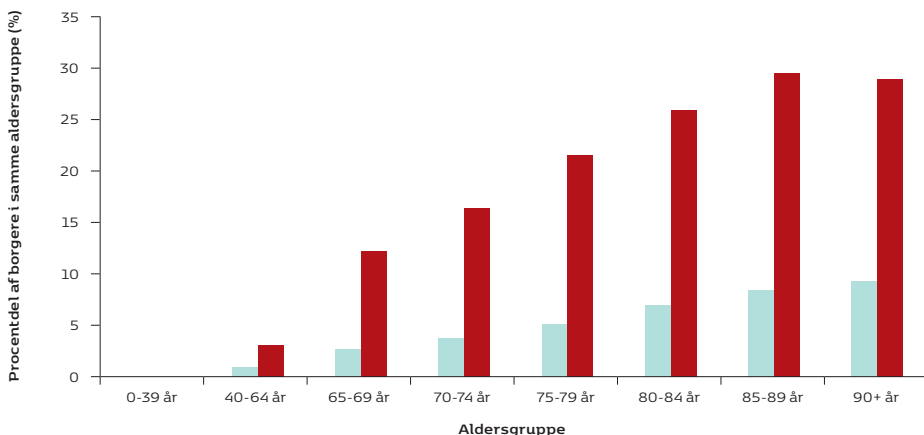


Mænd

### Udvikling i knoglemasse hos kvinder og mænd i forhold til alder



### Risiko for knogleskørhed stiger med alderen





*Vidste du, at menneskers  
knogler først er færdigudviklede  
omkring 30-årsalderen?  
Herefter nedbrydes  
knoglemassen hos både  
mænd og kvinder*



## Hvilke risikofaktorer skal du være opmærksom på?

Knogleskørhed er en folkesygdom, som kan ramme alle. Men er du bevidst om risikofaktorer og lever knoglesundt, kan du forebygge sygdommen.

Du bør forholde dig til, om du spiser sundt og varieret, om du ryger, om dit alkoholindtag er passende og om du dyrker regelmæssig motion. Det kan nemlig mindske din risiko for knogleskørhed. Da sygdommen ofte rammer personer over 50 år, kan din alder også være en risikofaktor, ligesom visse medicintyper kan påvirke dine knoglers styrke.

### Risikofaktorer for knogleskørhed

- Arvelighed (knogleskørhed hos forældre eller søskende)
- Tidligere knoglebrud (har du haft knoglebrud)
- Høj alder (jo ældre du er, desto svagere bliver knoglerne)
- Tidlig overgangsalder (før 45-årsalderen)
- Inaktivitet (manglende motion kan svække knoglerne)
- Kost (underernæring eller fejlnæring med for lidt kalk og D-vitamin)
- Lav kropsvægt (personer med BMI under 19)
- Rygning (mindsker knoglestyrken)
- Alkohol (alkoholindtag på mere end 2-3 genstande om dagen)
- Medicin (brug af binyrebarkhormon)
- Faldtendens (flere end et fald det seneste år)



## Spis knoglesundt med vores kogebøger

Køb dem i vores shop på  
[www.osteoporose-f.dk](http://www.osteoporose-f.dk)

# Hvad kan du selv gøre?

Du kan selv gøre en indsats for at undgå at udvikle knogleskørhed. En sund og varieret kost er en god begyndelse, men der er også andre tiltag, som kan forebygge knogleskørhed.



### Dyrk motion

Daglig motion kan begrænse aldersbetinget tab af knoglemasse. Du kan styrke dine knogler, muskler og led med aktiviteter som løb, håndbold, tennis, badminton, dans eller stavgang – og dermed reducere din risiko for fald og brud.



### Husk kalk og D-vitamin

Den rigtige sammensætning af næringsstoffer i din hverdagskost har betydning for, om knogleskørhed udvikler sig. Det er især vigtigt at få nok kalk og D-vitamin, og det anbefales generelt at spise varieret. Du kan supplere din kost med tabletter med kalk og D-vitamin.



### Undgå rygning

Hvis du stopper med at ryge, forbedrer du dit kalkindhold. Hver sjette hoftebrud kan forklares med rygning, hvilket skyldes, at rygere er slankere, kommer tidligere i overgangsalderen og har et lavere niveau af østrogen i blodet i forhold til ikke-rygere.



### Begræns alkoholindtag

Følg Sundhedsstyrelsens anbefalinger om alkoholindtag. Hvis du drikker højst 7 ugentlige genstande som kvinde og 14 genstande som mand, øges din risiko for knogleskørhed ikke.

# Hvordan stilles diagnosen?

Knogleskørhed og nedbrydning af knoglemassen kan forebygges. Derfor er det vigtigt at opdage sygdommen så tidligt som muligt. Diagnosen stilles ved en samlet lægelig vurdering af risikofaktorer og resultatet af en knoglescanning – en såkaldt DXA-scanning, der måler knoglemassen i hofte og ryg med stor præcision og uden ubehag.

Scanningen afslører en såkaldt T-score, som viser, om du har knogleskørhed eller forstadier til sygdommen. Resultatet indgår i lægens samlede vurdering og bruges desuden til sammenligning ved opfølgende scanninger.

## Behandlingsmuligheder

Hvis du har knogleskørhed, kan lægen sætte dig i behandling. Effekten er størst ved behandling så tidligt som muligt. Nogle medicintyper hæmmer tabet af knoglemasse, mens andre kan genopbygge noget af den tabte knoglemasse, hvilket lægen vil tage højde for i din konkrete situation. Det er vigtigt at tage medicinen efter lægens anvisning.

Hvis du har knogleskørhed, skal du altså drøfte dine muligheder med din læge. Der er flere behandlinger at vælge imellem. Vær desuden omhyggelig med behandlingen og meld tilbage til lægen, hvis der optræder bivirkninger eller opstår andre problemer.

## Støt Osteoporoseforeningen

Så hjælper du os i arbejdet for forebyggelse, tidlig opsporing, behandling og rehabilitering mod et liv uden smerter.

## Støt via vores hjemmeside eller

**MobilePay: 58813**

Du kan også støtte igennem dit testamente.

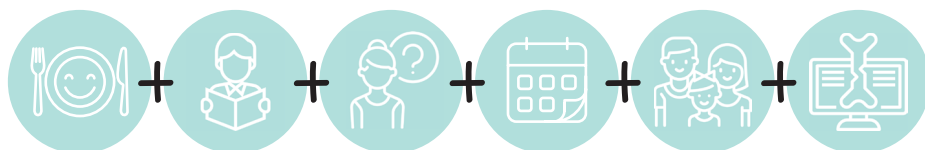
Læs mere på [www.osteoporose-f.dk](http://www.osteoporose-f.dk)

# Medlemsfordele

Som medlem af Osteoporoseforeningen er du med til at støtte foreningens arbejde for bedre vilkår for mennesker med knogleskørhed. Samtidig får du adgang til en række medlemsfordele, som kan gøre livet med knogleskørhed eller som pårørende nemmere.

Du kan også søge viden og fællesskab ved at deltage i de mange foredrag og aktiviteter, som vores lokalafdelinger arrangerer i hele landet.

- Rådgivning om behandling, kost og sund livsstil
- Medlemsblad med seneste nyt om knogleskørhed
- Rådgivning fra frivillige, der selv har erfaring med knogleskørhed
- Arrangementer og aktiviteter nær dig
- Lokale fællesskaber med ligesindede
- Eksklusiv adgang til knoglevenlige træningsvideoer



## Bliv medlem

Meld dig ind i Osteoporoseforeningen med blanketten herunder eller på [www.osteoporose-f.dk](http://www.osteoporose-f.dk)  
Sæt kryds ved ønsket medlemskab og udfyld derefter dine oplysninger.

Enkeltperson: 275 kr.  Pensionist: 200 kr.  Husstand: 325 kr.  Pensionisthusstand: 225 kr.

Navn: \_\_\_\_\_

Evt. husstandsmedlem: \_\_\_\_\_ Evt. husstandsmedlem: \_\_\_\_\_

Vejnavn og husnummer: \_\_\_\_\_

Postnummer og by: \_\_\_\_\_

E-mail: \_\_\_\_\_ Telefon: \_\_\_\_\_

*Send den udfyldte blanket til Osteoporoseforeningen – porto er betalt.*

Osteoporoseforeningen er en landsdækkende patientforening. Vi arbejder for at sikre et godt liv for mennesker med knogleskørhed. Vi taler de knogleskøres sag over for landets politikere, og vi støtter forskning, forebyggelse og behandling.

Siden 1992 har Osteoporoseforeningen arbejdet for:

- At udbrede kendskabet til knogleskørhed
- At støtte personer med knogleskørhed
- At skabe politisk handling
- At støtte forskning til gavn for patienter

*"Efter diagnosen fik jeg en recept og en pjece stukket i hånden af min læge. En snak var der ikke tid til. Ingen information. Jeg skyndte mig hjem og googlede alt, hvad jeg kunne om knogleskørhed og meldte mig ind i Osteoporoseforeningen, så jeg kunne få overblik over, hvordan jeg skulle forholde mig til den her sygdom."*

Medlem af Osteoporoseforeningen



Park Allé 5, 1. tv, 8000 Aarhus C



**POST**

Sendes ufrankeret  
Modtageren  
betaler portoen

**Osteoporoseforeningen**

**+++21368+++**

**9993 USF**