

*River Breinholt er osteopat og .....  
specialiseret i osteoporose.*



## Vi undersøger...

Der findes mange muligheder inden for alternativ behandling, og det kan være svært at gennemskue, hvad der er op og ned. Vi har derfor sat os for at undersøge forskellige behandlingsformer. I dette magasin starter vi med tre, som der var stor interesse for i undersøgelsen. Vi tager fat i forskellige eksperter for at få svar på, hvad du kan bruge behandlingen til, og hvad der er videnskabelig dokumentation for.



AF: ANE SØBY ESKILDSEN  
 FOTO: PATRICK LASSEN

# Osteopati

Osteopati er en manuel behandlingsform, som er baseret på viden om fysiologi, anatomi og hvordan kroppens systemer hænger sammen.



*fakta*

## HVAD ER OSTEOPATI?

Osteopati har i mange år været udbredt i lande som USA, Frankrig, England og Tyskland. Først i 2018 blev osteopati autorisationsberettiget i Danmark. Det betyder, at der er mulighed for at få tilskud til behandlingen, og at "osteopat" er en beskyttet titel. Uddannelsen er en fireårig master, som kan tages af læger, kiropraktorer og fysioterapeuter.

Osteopati tilbyder diagnostik og behandling af en lang række sygdomme og gener. "Vi arbejder meget med fordøjelsen og mave-tarmsystemet. Har man for eksempel irriteret tyktarm, optager man ikke vigtige vitaminer og mineraler som kalk optimalt. Også et sammenfald i ryggen kan påvirke mobiliteten i organerne og dermed både nervesystem og fordøjelse," fortæller River Breinholt, der er fysioterapeut og osteopat. River Breinholt behandler også patienter med symptomer på stress. "Kroppen reagerer ens på stress, uanset om det er udløst af bekymringer, smerter eller arbejdspress. Er vi stressede over længere tid, bruger kroppen energi på stressnervesystemet. Dermed nedprioriteres optagelsen af vitaminer, fordøjelsen bliver mere træg, og restitution og heling efter brud tager længere tid."

### Hvordan foregår behandlingen?

Osteopati er en behandling, hvor behandleren bruger sine hænder. Osteopaten mærker efter begrænsninger i bevægeligheden omkring organerne og mavesækken,

hjelper dem på vej og strækker og løsner bindevævet for at sikre en bedre mobilitet i mave-tarmsystemet og øge blodtilførslen til området. Derudover anvender osteopaten kranio-sakrale teknikker bestående af små tryk rundt på kranieknogler, som stimulerer hjernehindrevæsken og kranierytme fra hovedet til korsbenet, for at skabe ro på nervesystemet.

"Patienterne oplever ofte, at vi har fat i mange forskellige dele af kroppen, fordi det hele hænger sammen. Har man haft et brud eller problemer med fordøjelsen, kan det påvirke nervesystemet, som løber op til hjernen og ud i hele kroppen," forklarer River Breinholt.

### Hvad siger videnskaben?

Der er ikke lavet studier i osteopati på patienter med knogleskørhed, og overordnet set er der ikke forsket meget i osteopati. Studier har dog vist, at osteopatisk behandling kan forbedre rygsmerter, fordøjelsesproblemer samt psykisk velvære.

"Vi håber, der kommer flere studier på området. Indtil da arbejder vi ud fra anatomen og fysiologien. Vi ved, hvor bindevævet og nerverne sidder, vi ved hvor de udspringer og hæfter, og hvor der potentielt kan opstå smerte," forklarer River Breinholt. ●



AF: ANE SØBY ESKILDSEN  
 FOTO: ADOBE STOCK

# Akupunktur

Akupunktur er en traditionel kinesisk behandling, der har eksisteret i årtusinder. I dag er akupunktur også udbredt i den vestlige verden.

I følge traditionel kinesisk medicin strømmer kroppens vitale energi, kaldet Qi, langs energibaner kaldet meridianer. Når der er ubalance eller en blokering i Qi-strømmen, kan det føre til forskellige helbredsproblemer. Akupunktur sigter mod at genoprette balancen og harmonien i Qi ved at stimulere specifikke punkter langs meridianerne med tynde nåle.

”Når man har det godt, flyder energien fint. Men hvis man har spændinger i for eksempel nakken, så har energien hobet sig op, og her kan nåle flytte energien rundt, så den flyder igen. Ud fra vestlige målemetoder kan vi samtidig se, at nålen både skaber en lokal effekt og en effekt via nervesystemet ind til rygmarven og til hjernen,” forklarer læge Elsebeth Lægaard. Hun har specialiseret sig i både den klassiske kinesiske akupunktur og den vestlige medicinske akupunktur, og hun sidder i bestyrelsen for det lægefaglige selskab, Dansk Medicinsk Akupunktur Selskab.

## Akupunktur og knogleskørhed

”Den klassiske kinesiske tilgang er holistisk og knytter kroppens funktioner til bestemte organer, sanser og følelser. For eksempel er lungerne knyttet til

sorg. Samtidig har vestlige studier vist, at mennesker, der har mistet en nær pårørende, i højere grad får lungebetændelse.” På den måde spiller den klassiske og vestlige tilgang sammen og komplementerer hinanden.

Når det gælder knogleskørhed, er nyrenes Qi central for den klassiske tilgang.

”Knoglerne er knyttet til nyrene, ligesom hjernen, nervesystemet og vandladning også er. Ifølge den kinesiske teori bærer nyrene kroppens grundenergi, vores gener og arv. Når vi bliver ældre, reduceres nyrenes energi, og det kan vise sig ved høretab, hyppigere vandladning og knogleskørhed. Derfor ønsker den klassiske akupunktur at styrke nyrenes energi ved nåle,” siger Elsebeth Lægaard. Nålene placeres i nyremeridianen og over lænden, ved nyrene. De skal sidde i 20-30 minutter, og behandlingen skal gentages ugentligt over nogle måneder.

## Hvad siger videnskaben?

Større, anerkendte studier har vist, at akupunktur kan reducere smerter og kvalme. Derfor er akupunktur udbredt på fødeafdelinger og opvågningsafsnit på hospitaler og smerteklikker i Danmark. Mindre studier på osteoporosepatienter har desuden vist en potentiel effekt på knoglemassen, men det kræver mere forskning for at opnå evidens.

”Der er sat større studier i gang omkring osteoporose og akupunktur. Der er noget, der tyder på, at der er positiv effekt. Der er samtidig en bred enighed om metoden, altså hvordan nålene skal placeres. Undersøgelserne viser også, at effekten er størst, hvis akupunktoren supplerer medicin,” forklarer Elsebeth Lægaard.

”Jeg anbefaler akupunktur til patienter, som ikke kan klare sig med medicin alene, altså hvor behandlingen ikke er nok til at bremse osteoporosen. Og til patienter med smerter – både de kroniske og de akutte.” Elsebeth Lægaard opfordrer desuden til, at man vælger en behandler, som enten er RAB-certificeret eller på Dansk Medicinsk Akupunktur Selskabs liste. ●



AF: ANE SØBY ESKILDSEN  
FOTO: PRIVATFOTO

# Multivitaminer



Der findes et bredt udvalg af multivitaminer rettet mod mennesker med knogleskørhed. Lektor og seniorforsker Mina Nicole Händel, Syddansk Universitet og Parker Institutet, kigger nærmere på både forskningsresultater og ingredienslister.

**F**ørste skridt i Mina Nicole Händels research til denne artikel var at undersøge almindelige multivitaminer, som indeholder en kombination af vitaminer, mineraler og sporstoffer. Særligt kiggede hun på studier i multivitaminer og forebyggelse af knoglebrud.

"I 2021 blev der udgivet en oversigtsartikel på baggrund af en analyse af flere studier i hoftebrud. Flere end 80.000 personer indgik i analysen. Artiklen viste, at personer, som tager multivitamin tilskud, har reduceret risiko for hoftebrud," fortæller Mina Nicole Händel.

Hun har også set på multivitaminets betydning for knoglemineraltæthed.

"En befolkningsundersøgelse har undersøgt sammenhængen mellem forskellige vitaminer målt i blodet og knoglemineraltæthed. Her blev B12 og C-vitamin associeret med højere knoglemineraltæthed." Mina Nicole Händel understreger dog, at der mangler mere forskning, og at det endnu ikke er helt afdækket, hvilken betydning kombinationen af forskellige vitaminer i multivitaminet har.

"Helt overordnet vil jeg anbefale, at man dagligt tager et almindeligt multivitamin tilskud, hvis man er i risiko for at få eller har knogleskørhed, og særligt hvis man er småtspisende eller ikke spiser en varieret, sund kost. Derudover er det vigtigt for alle

*Mina Nicole Händel er lektor og seniorforsker ved Syddansk Universitet. Hun har skrevet flere artikler om knogleskørhed.*

med knogleskørhed at sikre det anbefalede daglige indtag af kalk og D-vitamin, enten gennem kosten eller tilskud." Anbefalingerne til mennesker med knogleskørhed er et dagligt indtag på 1000-1200 mg kalk og 20-40 µg D-vitamin.

## Ingredienserne i multivitaminer målrettet knogleskørhed

Mina Nicole Händel har også gennemgået studier af de særlige multivitaminer, der er målrettet knogleskørhed. Her viste det sig, at de fire mest almindelige aktive stoffer i multivitaminerne var: bor, silicium (også kaldet kisel), bambusekstrakt (som indeholder silicium) og boswelliaekstrakt. Men der mangler studier på mennesker, som dokumenterer effekten.

"Alle fire stoffer er primært undersøgt i dyreforsøg og viser en gavnlig effekt på forskellige parametre, som vi mener er relevante for knoglesundheden. Vi har ingen lodtrækningsforsøg, som kan forklare årsagen til effekten af de fire stoffer, men der kunne være et potentiale i dem."

Der er desuden lavet et mindre studie på indtagelse af bor blandt kvinder i overgangsalderen. "Studiet viser en tendens til, at bor har en positiv effekt på knogleomsætningen," forklarer Mina Nicole

Händel. På grund af den manglende forskning kan hun dog ikke give en anbefaling om multivitaminer målrettet knogleskørhed. "Derudover skal man have med i sin overvejelse, at disse målrettede produkter ofte er langt dyrere end almindelige multivitamin produkter."

## Vær opmærksom

Tager du flere vitaminer eller kosttilskud, skal du, ifølge Mina Nicole Händel, være særligt opmærksom på de fedtopløselige vitaminer, som ikke bare skylles ud i urinen. For eksempel lagrer A-vitaminet retinol sig i kroppens fedtdepoter, det vil sige i lever og fedtvæv, og ved for stor dosis kan det være skadeligt for knoglesundheden. Det sker ikke ved A-vitaminet betacarotin. "Fortæl altid din læge, hvad du tager, og sørg også for at være dækket ind i forhold til anbefalingerne til kalk og D-vitamin," siger Mina Nicole Händel. ●

