

# Til dig med knogleskørhed

Knogleskørhed er en overset folkesygdom, som op mod 700.000 danskere har - 500.000 uden at vide det.



**I denne folder kan du læse om knogleskørhed og om, hvordan du kan forebygge knoglebrud.**



osteoporose  
foreningen

# Bliv klog på dine knogler

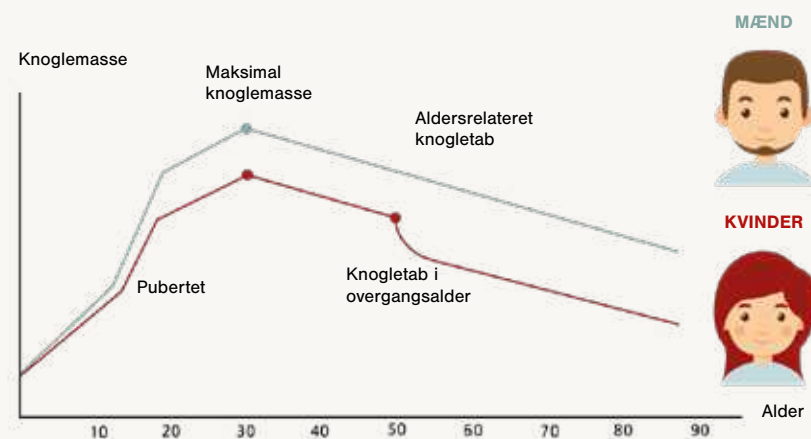
Når du har knogleskørhed, er dine knoglers kalkindhold og styrke nedsat. Det gør knoglerne mere skrøbelige, og de brækker lettere end raske knogler. På fagsprog hedder det osteoporose, som betyder "porøs knogle".

## Knoglernes naturlige udvikling

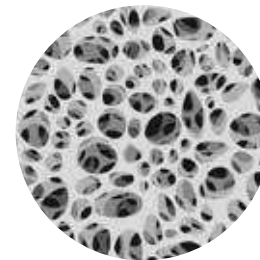
I løbet af barndommen og ungdommen bliver knoglerne gradvist stærkere. Jo mere du belaster knoglerne med motion, jo stærkere bliver de. I 30-års alderen er knoglerne stærkest. Herefter begynder det at gå ned ad bakke. Dette aldersbetingede tab sker for alle, men for kvinder indtræder et yderligere tab i forbindelse med overgangsalderen på grund af den aftagende østrogenproduktion.

Med alderen ændrer knoglestrukturen sig: En ung knogle er rig på kollagen og er derfor elastisk, mens en ældre knogle ofte har mistet både kollagen og kalk – og derfor er mere skrøbelig. I takt med at du bliver ældre, sker der også en gradvis svækkelse af muskelstyrken og balancen, hvilket samlet set øger risikoen for at falde. Andre sygdomme kan støde til, som gør knoglerne svagere. Du kan modvirke flere af disse aldringstegn gennem en knoglesund livsstil. Få gode råd på bagsiden af folderen.

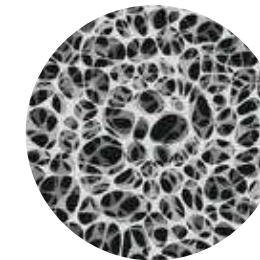
## Udvikling i Knoglemasse hos kvinder og mænd i forhold til alder



På grafen kan du se den naturlige udvikling af knoglemassen gennem livet for mænd og kvinder. Figuren viser, at knoglemassen falder for alle efter 30-års alderen. For mennesker med knogleskørhed falder knoglemassen hurtigere.



Tværsnit af en ung, stærk knogle



Tværsnit af en ældre, svag knogle

## Knoglebrud

Knogleskørhed giver hverken smerter eller andre symptomer, indtil du måske får et knoglebrud eller et sammenfald i ryggen.

Det første brud er ofte et håndledsbrud, særligt for kvinders vedkommende. Omkring 70-års alderen bliver rygsammenfald almindelige. Hoftebrud og brud på overarmen sker typisk først omkring 80-års alderen, når reflekserne bliver langsomme og det kniber med balancen.

## Beregn din brudrisiko

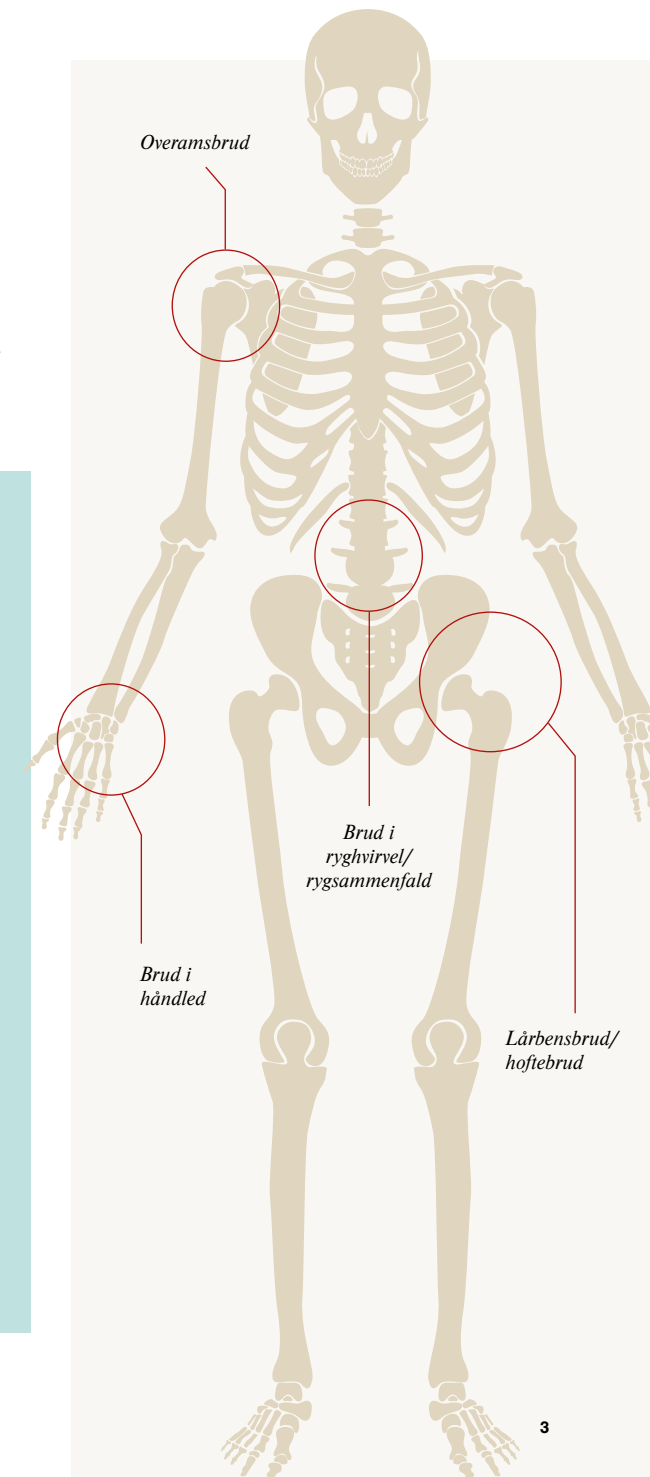
Sammen med din læge kan du udregne din risiko for brud. Den kan være vigtig at kende i forhold til dit behov for forebyggende behandling. Brudrisikoen beregnes på baggrund af din alder, tidligere brud, T-score og andre risikofaktorer som rygning, mangel på knoglesund kost og arvelig disposition.

↓

### DXA-SCANNING OG T-SCORE

Ved en DXA-scanning får du målt indholdet af kalk i knoglerne. Resultatet er en T-score.

Jo lavere T-score du har, des lavere knoglemasse har du. Hvis T-scoren er -2,5 eller mindre i enten lænderyg eller hofte, har du knogleskørhed. De fleste med knogleskørhed har en T-score mellem -2,5 og -4,0.





# Sådan forebygger du

Der er heldigvis meget, du kan gøre for at styrke dine knogler og forebygge, at sygdommen udvikler sig, og dermed mindske risikoen for at få et brud. Behandlingen har størst effekt, hvis du sætter ind med både medicin og knoglevenlig livsstil.

## Medicin

Behandling med medicin mindsker din risiko for brud og smerter væsentligt. Din læge vurderer ud fra din T-score, risikofaktorer og tidligere brud, hvilken behandling der er bedst for dig. Spørg ind til fordele og eventuelle bivirkninger ved de mulige behandlinger.

Behandlingen er som regel langvarig. Den kan bestå af perioder med og uden medicin og med DXA-skanninger med 2-3 års mellemrum.

### Knoglestyrkende medicin

Langt de fleste med knogleskørhed tilbydes Alendronat, som ned sætter risiko for knoglebrud. Medicinen virker ved at mindske nedbrydningen af knoglerne og dermed bremse det tab af knoglemasse, som sker med tiden.

Alendronat skal tages én gang om ugen – fastende om morgenen og uden anden medicin. Ved behandling med Alendronat i tre år halveres risikoen for at få sammenfald i ryggen, og risikoen for hoftebrud nedsættes med omkring en tredjedel. På apoteket vil du ofte blive spurgt, om du ønsker det billigste præparat. Vælg roligt det. Hvis tabletten ikke tåles, kan et lignende præparat (zoledronsyre) gives som en infusion én gang om året eller i form af denosumab (Prolia), som gives som en vaccination hvert halve år.



Din læge kan henvise dig til en specialafdeling, hvis der er tvivl om hvilken behandling, som er bedst i din situation, ellers hvis du oplever bivirkninger.



Du er også altid velkommen til at ringe til Osteoporoseforeningens rådgivning

### Knogleopbyggende medicin

Hvis du har knogleskørhed i svær grad, og har haft sammenfald i ryggen, kan du blive tilbudt en knogleopbyggende behandling med stoffet teriparatid. Denne behandling skal startes af en speciallæge på sygehuset. Behandlingen mindsker risikoen for rygsammenfald og andre typer af brud og skal tages som en daglig injektion i 2 år.

Evenity er et nyt, knogleopbyggende præparat, der både øger knogledannelsen og hæmmer knogledbrydningen, så knoglerne bliver stærkere, og risikoen for brud falder. På nuværende tidspunkt gives Evenity kun til kvinder, der har haft et brud på skulder, håndled, ryghvirvel, hofte eller bækken inden for de seneste tre år samt en T-score, der er mindre end -2,5.



## Kost

Din kost er vigtig, når du har knogleskørhed. Gå efter at spise almindeligt sundt og varieret og følg Fødevarerstyrelsens kostråd for din aldersgruppe. Især kalk, D-vitamin og protein er vigtigt for knoglerne.

### Kalk i kosten og som tilskud

Mælk, ost og surmælksprodukter indeholder meget kalk, som optages let i kroppen, og er samtidig en vigtig kilde til protein. Grønne grøntsager som spinat og grønkål samt nødder, sardiner, figer og havregryn er også rige på kalk.

Her er et par råd til din indtagelse af kalk:

- Fordel dit kalkindtag i løbet af dagen. Kroppen kan optage ca. 500 mg. kalk på 4 timer. Tager du to kalktabletter, er det derfor en god ide at tage dem hver for sig, fx til frokost og aften. Vær opmærksom på, at du ofte får rigeligt med kalk til morgenmåltidet
- Oplever du forstoppelse pga. kalktabletterne, så kan væske, fiberholdig kost og motion ofte hjælpe. Ellers prøv en anden type kalktilskud
- Der er forskellige typer af kalktilskud. Spørg på apoteket, hvis du er i tvivl om, hvilken en du skal vælge

### D-vitamin

Du får D-vitamin gennem solens stråler, kosten eller kosttilskud. I vinterhalvåret er solens stråler i Danmark dog ikke stærke nok til, at der dannes D-vitamin i huden, og dannelsen af D-vitamin i huden aftager med alderen. Fisk, kød, mælk og æg er eksempler på gode kilder til D-vitamin. En blodprøve kan vise, om du får nok D-vitamin.



## KALK OG D-VITAMIN

Gennem din kost og eventuelt kosttilskud skal du sikre, at du får

- 1000-1200 mg kalk om dagen
- 20-40 mikrogram D-vitamin om dagen

Din evne til at optage kalk fra maden afhænger af, om du får nok D-vitamin.

Beregn dit kalkindtag gennem kosten i Appen "Mine Knogler"



Ring til Osteoporoseforeningens diætist – og få en snak om din kost og tilskud

## Fysisk aktivitet

Det er vigtigt, at du er fysisk aktiv, når du har knogleskørhed. Træning styrker dine muskler, led, knogler og balance, og det reducerer din risiko for at falde og få knoglebrud. Følg Sundhedsstyrelsens anbefalinger til fysisk aktivitet.

### Tilpas din træning

Hvordan du kan være fysisk aktiv med knogleskørhed, er meget individuelt. Det afhænger af dit funktionsniveau, din T-score, tidligere brud, og om du har andre sygdomme. Er du vant til at træne, kan du som udgangspunkt fortsætte, muligvis med nogle små justeringer. Er du ikke vant til at træne, er det vigtigt, at du starter langsomt op og mærker efter, hvad din krop kan holde til. Find dit rette træningsniveau og inspiration til træningsøvelser på [www.osteoporose.dk](http://www.osteoporose.dk).

### Smerter efter brud

Mange med knogleskørhed lever et langt og godt liv uden brud. Andre er udfordret i hverdagen med smerter og nedsat funktion. Et håndledsbrud eller hoftebrud kan opereres og genoptrænes forholdsvis let, mens et rygsammenfald ofte kræver længerevarende smertestillende behandling, fysioterapi og en god portion tålmodighed. Selvom det gør ondt, er det vigtigt, at du alligevel forsøger at holde dig i gang og bevæge dig det, du kan.

Oplever du at få sammenfald i ryggen, er det en god ide at opsøge en fysioterapeut, der har særlig viden om osteoporose, og som kan hjælpe dig godt videre. Det er helt naturligt at blive utryg, når man får et sammenfald, men langt de fleste kommer godt i gang med hverdagen og livet igen. Du kan finde en liste over fysioterapeuter med særlig viden om osteoporose på Osteoporoseforeningens hjemmeside.

Få vejledning af Osteoporoseforeningens fysioterapeut til fysisk aktivitet



### Fysioterapeutens gode råd til hverdagen:

1. Har du ikke haft brud/sammenfald, kan du som udgangspunkt fortsætte dit aktive liv
2. Brug din sunde fornuft når det gælder tunge løft og uhensigtsmæssige arbejdsstillinger og hold pause, når ryggen er træt eller gør decideret ondt
3. Har du haft sammenfald i ryggen, skal du være særligt opmærksom på foroverbøjninger, kraftige vridd og tunge løft. Du kan og skal dog stadig bruge kroppen
4. Få hjælp fra en fysio- eller ergoterapeut til at finde gode arbejdsstillinger samt hjælpemidler til hverdagens aktiviteter, hvis du har behov for det

# Bliv medlem af Osteoporoseforeningen



### Personlig rådgivning

Ring til vores specialister i knogleskørhed, hvad enten du har brug for at tale med en læge, sygeplejerske, fysioterapeut eller diætist. Vi sidder klar ved telefonen flere dage om ugen, og det er gratis.



### Medlemsmagasinet Knogleliv

Du modtager magasinet fire gange årligt. Knogleliv er fyldt med inspiration til knoglevenlig livsstil og holder dig opdateret på den nyeste viden. På din medlemside har du desuden eksklusiv adgang til videoforedrag.



### Faglige og sociale arrangementer i dit lokalområde

Med mere end 200 forskellige arrangementer og foredrag over hele landet samt online får du ny viden og fællesskab med andre med knogleskørhed.



### Du støtter sagen og forskning

Som patientforening står vi stærkere jo flere medlemmer, vi er. Støt vores politiske arbejde for bedre vilkår for alle med knogleskørhed og bidrag til forskning for en bedre fremtid.



## SÅDAN GØR DU

Det koster fra 225 kr. om året. Meld dig ind på [www.osteoporose.dk](http://www.osteoporose.dk), ved at scanne QR koden eller sms **KNO til 1217**.

# Gode råd til dig med knogleskørhed

- Spis sundt og varieret efter Fødevarestyrelsens kostråd
- Få nok kalk og D-vitamin
- Nyd gerne solen i sommerhalvåret for at få D-vitamin, men husk samtidig Sundhedsstyrelsens anbefalinger om solbeskyttelse
- Undgå rygning
- Undgå for højt alkoholindtag. Følg Sundhedsstyrelsens anbefalinger
- Hold dig aktiv med varieret træning af hele kroppen, gerne i 30 minutter dagligt. Tilpas din aktivitet til det, du kan
- Husk at tage din medicin. Det er den vigtigste faktor i forhold til at mindske risikoen for brud
- Undgå at blive undervægtig, da det øger risikoen for brud ved fald



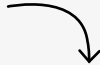


..

*”Rådgiverne på telefonen var meget venlige og imødekommende, og jeg fik fremragende vejledning og støtte. De anbefalede, at jeg mødte op i den lokale osteoporoseforening og det lokale sundhedscenter. De rådede mig også til at få en udredning på hospitalet, hvilket lykkedes til sidst.”*

Kirsten, medlem af Osteoporoseforeningen



## FÅ FLERE INFORMATIONER HER:

- 
-  [www.osteoporose.dk](http://www.osteoporose.dk)  
I webshoppen finder du kogeboøger og bogen ”Hvad er osteoporose?”
  -  Tilmeld dig Osteoporoseforeningens nyhedsbrev:  
[www.osteoporose.dk/nyhedsbrev](http://www.osteoporose.dk/nyhedsbrev)
  -  Følg Osteoporoseforeningen på **Facebook**