



I denne folder kan du læse om knogleskørhed og møde fire mænd, der lever med sygdommen

Mænd med knogleskørhed

Knogleskørhed er en overset folkesygdom, som rammer hver sjette mand over 50 år. Det svarer til knap 200.000 mænd. Men kun 15 % har fået diagnosen – resten har knogleskørhed uden at vide det.



osteoporose
foreningen

Du kan forebygge knoglebrud

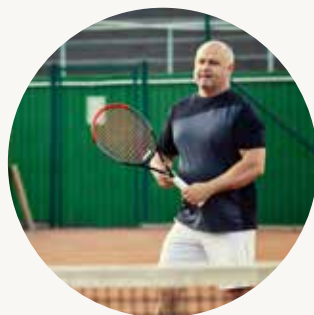
Har du knogleskørhed, er dine knoglers kalkindhold og styrke nedsat. Det viser sig ved, at knoglerne brækker lettere end raske knogler. På fagsprog hedder sygdommen "osteoporose", som betyder "porøse knogler". Der er heldigvis meget, du kan gøre for at styrke knoglerne og forebygge brud.



Spis knoglesundt

Din kost skal indeholde nok kalk og D-vitamin. Voksne mænd med knogleskørhed bør dagligt indtage 1000-1200 mg kalk i kosten eller som kosttilskud. Mælkeprodukter, grønne grøntsager, nødder og havregryn er rige på kalk.

Du skal også indtage 20-40 mikrogram D-vitamin dagligt. Det får du fx fra solen om sommeren, fede fisk og som kosttilskud.



Vær fysisk aktiv

Fysisk aktivitet styrker muskler, led og knogler, forbedrer din kondition og balance og nedsætter risikoen for at falde. Gode aktiviteter for dine knogler er en rask gåtur, løb, fodbold, ketchersport, gymnastik og lignende. Styrketræning er også vigtigt for både muskler og knogler. Varier din aktivitet, så din krop udsættes for mange små stød, som gør knoglerne stærkere.



Husk din medicin

Behandling med medicin mindsker din risiko for brud væsentligt. Har din læge ordineret medicin til dig, er det derfor vigtigt, at du tager den.

Der findes forskellige former for medicin, og oplever du bivirkninger, så tal med din læge om et alternativ.

Gode råd fra eksperten

Mange mænd bliver overraskede, når de får knogleskørhed. Det kan være et chok og sætter ofte også mange tanker i gang om fremtiden. Det er helt naturligt, forklarer mandeekspert **Svend Åge Madsen fra Forum for Mænds Sundhed**. Han peger på tre ting, du skal være opmærksom på:

- 1 **Øv dig** i at tale om din knogleskørhed og dét, der er svært.
- 2 **Hold fast** i dine interesser og dit arbejde. Hvis du har haft sammenfald, så tilpas dine aktiviteter til, hvad du kan klare. Det er vigtigt, at du kommer ud blandt andre og holder dig aktiv.
- 3 **Forbered dig** til møder med lægen. Tænk over, hvad du gerne vil have svar på, og tag gerne din partner eller en ven med til at hjælpe dig.

••

"Mænd er gode til at skubbe følelser og smerter til side.

De kan være svære at tale om.

Mænd er til gengæld gode til at leve livet."



Fakta om mænd og knogleskørhed



Testosteron opbygger knoglerne

Det mandlige kønshormon virker knogleopbyggende. Når niveauet af testosteron begynder at falde, mindskes knoglemassen. Omkring 20 % af mænd med knogleskørhed har et nedsat niveau af testosteron i blodet.



Årsagen til knogleskørhed hos mænd er ofte anden sygdom

Op mod 65 % af mænd med knogleskørhed har sygdommen som en følge af anden sygdom og/eller behandlingen heraf. Du skal være særligt opmærksom, hvis du har eller har haft en stofskiftesygdom, lever- eller tarmsygdomme, KOL eller kræft.



Mænd får diagnosen senere og ofte i forbindelse med brud

Det betyder, at der sættes senere ind med behandling end hos kvinder.



Mænd falder mindre

Faktisk ses skader efter fald 50 % færre gange end hos kvinder. Undersøgelser viser dog, at når mænd kommer til skade, så er skaden ofte større, og mænd er dårligere til at komme sig igen.



Tab af knoglemasse går langsommere hos mænd

Mænds tab af knoglemasse begynder først 5-7 år senere end kvinders. Efter 60-årsalderen falder knoglemassen med 0,82 % om året hos mænd og 0,96 % hos kvinder.



Mød fire
mænd med
knogleskørhed



BO
ARNKJÆR

76 år

Pensionist

Fik diagnosen i 2011



..
*”Jeg ved bare, at jeg skal
passe på mig selv.”*

Ikke bare 'ondt i ryggen'

Efter sine første to rygsammenfald bliver Bo Arnkjær sendt hjem fra lægen med smertestillende. Først efter tredje sammenfald får han diagnosen knogleskørhed.

Bo får sit første rygsammenfald efter et løft. Nummer to får han til et firmaarrangement, hvor han deltager i sækkehøp. Bo når at tage 3-4 hop, før han får en ubærlig smerte i ryggen. I 2011 får Bo sit tredje rygsammenfald, og nu insisterer han på at blive undersøgt. Han undersøges på Gentofte Hospital, hvor DXA-skanningen viser svær knogleskørhed. Derudover har Bo tabt 8 cm i højden. Da han kommer tilbage til sin egen læge, undskylder lægen sig med, at Bo har sit køn imod sig.

”Jeg var meget overrasket over, at min læge slet ikke havde overvejet knogleskørhed, fordi jeg er en mand. Han havde absolut ingen mistanke om sygdommen,” fortæller Bo.

Overvejer altid brudrisiko

Det er i dag 12 år siden, at Bo sidst har haft et rygsammenfald. I hverdagen tager han sin medicin, holder sig i gang og overvejer altid, om en aktivitet er brudrisikoen værd. Bo har tidligere

elsket at stå på ski, men det er slut nu. Risikoen er for stor. Han tænker sig også godt om inden han sætter sig op i en forlystelse i Tivoli med børnebørnene.

”Jeg frygter, at jeg har en tikkende bombe inde i mig,” fortæller Bo om sin bekymring for at få nye brud. ”I samme øjeblik jeg overbebyrder min ryg, er jeg i risiko for at få et sammenfald i ryggen.”

Bo vælger også de tunge løft fra og ringer til genboen, hvis han får brug for hjælp. Heldigvis har hans forsigtighed hjulpet.

”Jeg mærker intet til sygdommen i dagligdagen. Jeg ved bare, at jeg skal passe på mig selv i mange situationer. Ellers taber jeg 2 cm mere,” fortæller Bo. Og lige præcis det med højden går ham på.

”Højdetabet er noget, jeg bliver mindet om hver eneste dag. Det irriterer mig, at jeg aldrig får de 8 cm igen. Tænk hvis jeg havde fået diagnosen efter mit første sammenfald. Så havde jeg måske ikke tabt de 8 cm.”

På akkord med knogleskørhed

Patrick Andersen er slagterimedarbejder og bor på Bornholm med sin kæreste. Han har kæmpet sig tilbage efter brud og sygemelding og lever i dag et aktivt liv med et fysisk hårdt arbejde.

I marts 2022 falder Patrick Andersen ned fra en stige, imens han fælder træer. Han lander på jorden og får i alt tre brud på rygsøjlen. Uden en telefon på sig må han kæmpe sig tilbage til huset for at tilkalde hjælp.

Der skulle 3-4 læger til at se på Patricks rygbrud, før knogleskørhed blev nævnt. Herefter skulle Patrick vente i yderligere 7 måneder på en DXA-skanning, der viste knogleskørhed. Det kom som et chok.

”Jeg kom faktisk til at græde lidt og følte mig meget alene. Osteoporose. Hvad fanden i helvede er det?” tænkte Patrick, der med det samme gav sig til at læse grundigt op på sygdommen. Samme dag meldte han sig ind i Osteoporoseforeningen.

”Det var grænseoverskridende at komme derud med 80-90 kvinder og én mand foruden mig selv. Men den glæde og snak, der var blandt de mennesker, gav mig håb, og jeg gik høj hjem den aften,” fortæller Patrick, der i dag er valgt

ind som suppleant i bestyrelsen for lokalafdeling Bornholm.

Bevægelse hjælper

Patrick har haft et godt samarbejde med kommunen, lægen og arbejdspladsen, og han har genoptrænet så effektivt, at han i dag kan arbejde på fuld tid på et slagteri. På en normal arbejdsdag skærer Patrick ca. 330 grise op i timen, og mens han skærer op, forsøger han at bruge tiden og kroppen klogt ved at lave små øvelser.

”Jeg spænder op i bækkenbunden og vrikker lidt med kroppen. Og når jeg er i udlningsrummet, skubber jeg tre grise 20 meter fremad, og på vejen tilbage løsner jeg i skuldrene med cirkelbevægelser,” fortæller han. For Patrick har det hjulpet at holde sig i bevægelse, selvom det kan være hårdt.

”Min krop er født til bevægelse. At sidde på en stol er i min verden en dødsdom. Også selvom man har fået bevilget en fin stol fra kommunen.”

..
*”Dem, der er tæt på mig,
sank lige en ekstra gang.
Fuck, kan man også få dét,
tænkte de.”*



PATRICK
ANDERSEN

54 år

Slagterimedarbejder

Fik diagnosen
i 2022

Afvist af lægen: “Du er for ung”

Alexandar Lauritzen fik som 35-årig en mistanke om, at han havde knogleskørhed. Men han skulle vente mange år på at få mistanken bekræftet. I dag efterlyser han opmærksomhed på, at mænd under 50 år også kan få knogleskørhed.

”Hvorfor ikke sende en mand til DXA-skanning, hvis hele familien har knogleskørhed?” spørger Alexandar, der i dag er fysioterapeut og diagnosticeret med knogleskørhed.

I 30'erne kunne Alexandar få et tryk på ribben af at lave rygvøvelser på et ujævnt underlag. Mere skulle der ikke til. Alexandars mor og mostre havde alle knogleskørhed, og derfor begyndte han at mistænke, at han også selv havde sygdommen. Alligevel ville lægen ikke sende ham til DXA-skanning på grund af hans alder.

”Min styrke, mit udseende, min vægt, min BMI – alt så fint ud på overfladen. Men nu skal jeg leve med smerter resten af mit liv. Jeg ville ønske, at jeg var blevet taget alvorligt i mine 30'ere. Der skal mere opmærksomhed på den arvelige faktor,” fortæller han.

Får endelig diagnose

Alexandar bliver først diagnosticeret med knogleskørhed som 43-årig, da han brækker lårbenet efter et lille fald på cyklen. Han

bliver indlagt på hospitalet og oplever for første gang, at hans mistanke tages alvorligt af lægen.

Den efterfølgende DXA-skanning viser knogleskørhed. Han får sat et marvsøm ind i venstre lårbensknogle og kan allerede stå op dagen efter. Men det er ikke uden gener. Et mindre stykke af marvsømmet går ud af knoglen og skaber irritation og smerter.

”Hvis jeg går hurtigt eller løber, har jeg stort set smerter i hvert skridt. Men det påvirker heldigvis ikke mine bevægelser. Det går fint, hvis jeg går stille og roligt. Jeg sætter niveauet efter det, som venstre ben kan klare,” fortæller han.

Som fysioterapeut ved Alexandar, at det ikke nytter noget at sidde stille. Derfor forsøger han at løbe og styrketræne tre gange om ugen.

”Det er vigtigt at holde sig i gang – også her, hvor der er noget smerte. Jeg har valgt at leve med, at det gør ondt. Tough luck.”

..

”Min styrke, mit udseende, min vægt, min BMI – alt så fint ud på overfladen.”



ALEXANDAR
LAURITZEN

46 år

Fysioterapeut

Fik diagnosen
i 2020

Kemo gav Karsten knogleskørhed

Karsten Munkvad havde ikke knogleskørhed, da han i 2016 blev behandlet for leukæmi. Men et par måneder inde i kemobehandlingen fik han pludselig store smerter i ryggen. Smerterne skyldtes, at Karsten udviklede knogleskørhed som følgesygdom.

Det virker paradoksalt, at man kan udvikle en sygdom, i mens man behandles for en anden. Ikke desto mindre skete det for Karsten Munkvad. Karstens leukæmi blev behandlet med en form for kemoterapi, der kan påvirke knoglerne negativt.

”Desværre var der ingen af lægerne, der tænkte på det under min behandling,” fortæller Karsten.

Blot to måneder efter kemobehandlingen var sat i gang, fik Karsten voldsomme smerter i ryggen, da han satte sig ind i sin bil. Smerterne udviklede sig til stærke jag, så Karsten søgte omgående hjælp.

Noget er helt galt

Karsten blev sat i gang med genoptræning af ryggen, men smerterne forsvandt ikke. Det var først i forbindelse med en fotografering, at han opdagede, at noget var helt galt.

”Jeg havde været vant til at være den højeste – omtrent to meter. Derfor stillede jeg mig bagerst. Men da jeg så billedet, var jeg ikke så høj, som jeg plejer,” fortæller Karsten.

Det viste sig, at han var blevet 7 cm lavere uden at lægge mærke til det. Han kontaktede sin læge, som udskrev kalk og D-vitamin og henviste til DXA-skanning. Skanningen viste, at Karsten havde knogleskørhed.

Et mandehold hjalp

Karstens liv har altid været præget af idræt – både i hans uddannelse, fritid og arbejde som træner og leder. Derfor havde han adgang til et stort netværk og kom hurtigt i gang med den rette genoptræning, så ryggen blev stabiliseret. For Karsten er det vanskelige ved knogleskørhed i dag at tale om, hvad sygdommen gør ved følelsen af at være ‘en rigtig mand’. Et særligt mandehold på osteoporoseskolen hjælper.

”Jeg er glad for det hold, da der er nogle forventninger til mænd, som det er svært at leve op til, når man har knogleskørhed. Det er rart at tale med de andre om.”



KARSTEN
MUNKVAD

69 år

Pensionist

Fik diagnosen
i 2016



..

”Det er pinligt at min kone skal løfte alt det tunge. Den følelse kan de andre mænd i gruppen genkende.”

Få rådgivning og viden

Som medlem i Osteoporoseforeningen kan du møde andre i samme situation, og du kan få gratis hjælp og ekspertrådgivning, når du har brug for det. Samtidig støtter du knoglesagen og er med til at sætte fokus på knogleskørhed hos mænd.



Personlig rådgivning

Ring til vores læger, sygeplejerske, diætist og fysioterapeut. De kan hjælpe dig, uanset om du har spørgsmål til kost, træning eller medicin.



Faglige og sociale aktiviteter nær dig

Vi inviterer årligt til over 200 arrangementer og foredrag i hele landet. Her får du ny viden og bliver en del af fællesskabet. Vi tilbyder alt fra ølsmagning til holdtræning.



Magasinet Knogleliv fire gange årligt

Knogleliv er fyldt med inspiration til knoglevenlig livsstil og holder dig opdateret på nye emner inden for knogleskørhed.



”Osteoporose, hvad fanden i helvede er det? Jeg slog det op på mobilen og fandt Osteoporoseforeningen. Jeg fik de svar, jeg søgte, og jeg gik i seng med ro i sindet.”

Patrick, medlem af Osteoporoseforeningen



**Bliv medlem på
osteoporose.dk**

ONLINE MANDEPORTAL - FYLDT MED VIDEN TIL MÆND MED KNOGLESKØRHEDE



Her finder du en masse relevant information og viden om knogleskørhed.

Du kan se film med andre mænd, høre podcasts og blive klogere på, hvad du kan gøre for at forebygge knogleskørhed og brud.