

Knogler skal holde hele livet

Er dine knogler stærke nok?

Bliv klogere på dine knogler, og hvordan du bliver knoglesund.



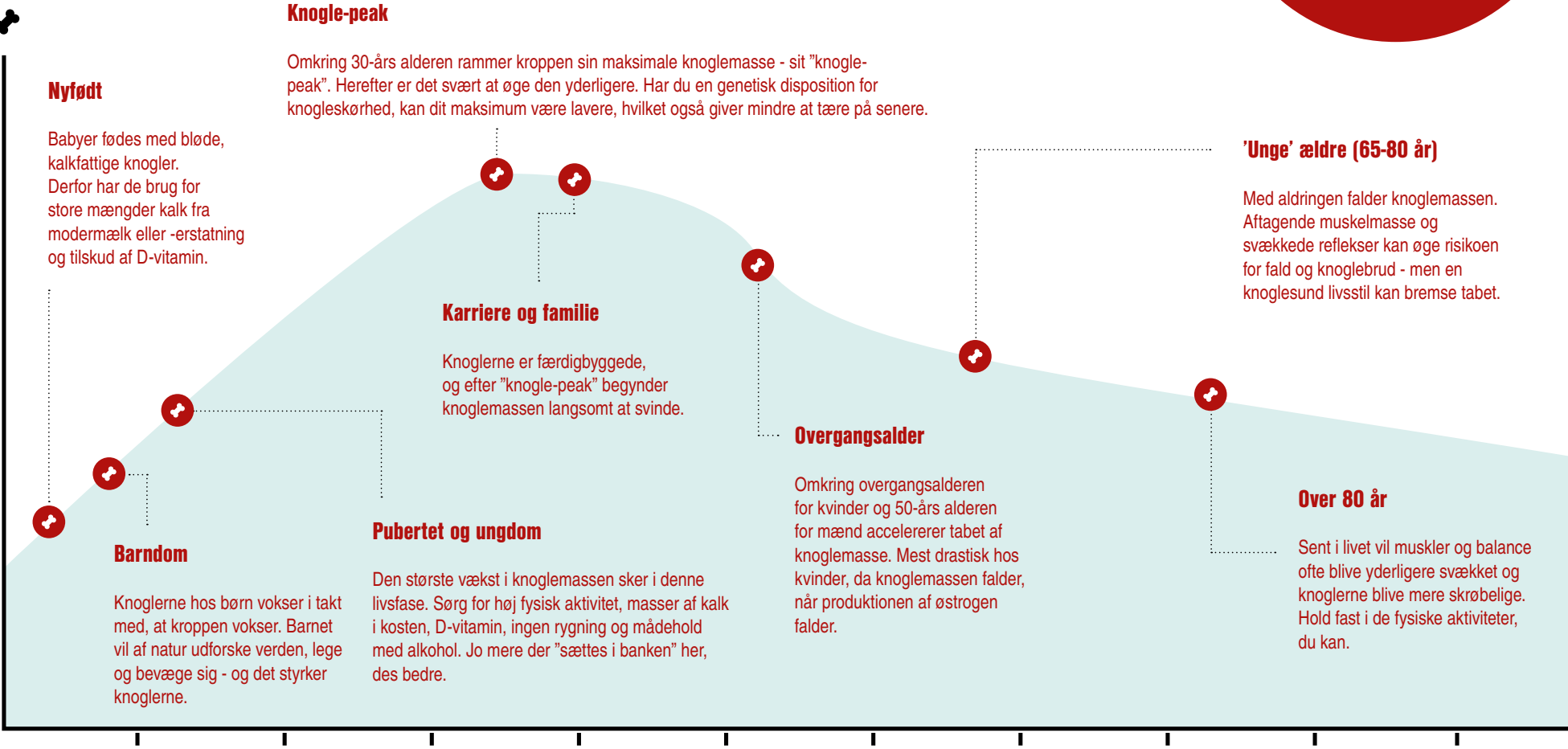
Knogleskørhed er en overset folkesygdom, som op mod 500.000 danskere lever med uden at vide det.



**osteoporose
foreningen**

Dine knogler udvikler sig hele livet

Knogler er levende væv, som hele tiden bliver opbygget og nedbrudt. Op gennem barndommen og ungdommen opbygges knoglerne, og omkring 30-årsalderen er knoglemassen på sit højeste. Herefter begynder knoglemassen gradvist at falde som en naturlig konsekvens af aldring, og knoglerne bliver mere skrøbelige. I denne illustration ser du, hvordan knoglerne udvikler sig hele livet.



↓

10%

af dine knogleceller udskiftes hvert år. Det vil sige, at du i løbet af 10 år har fået et helt nyt skelet.



HVOR UDBREDT ER KNOGLE-SKØRHED?

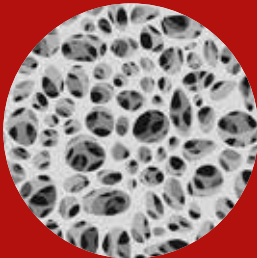
Knogleskørhed er en af de otte folkesygdomme i Danmark.

700.000 danskere anslås at have knogleskørhed.

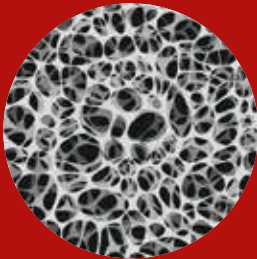
Kun 220.000 har fået stillet diagnosen. Mange lever derfor med sygdommen uden at vide det.

Hvert år fører knogleskørhed til omkring 43.000 knoglebrud.

Opdages sygdommen tidligt, bedres mulighederne for at forebygge knoglebrud og bevare et aktivt liv.



Tværsnit af en ung, stærk knogle



Tværsnit af en ældre, skrøbelig knogle

HVAD ER KNOGLESKØRHED?

Knogleskørhed (osteoporose) er en sygdom, hvor knoglerne bliver mere skrøbelige og lettere kan brække. Det skyldes, at knoglemassen er mindsket, og at knoglevævets struktur er svagere.

Sygdommen udvikler sig uden symptomer. Mange mærker derfor ikke noget, før de får et knoglebrud – typisk i håndled, ryg, overarm eller hofte.

Er du i risiko for knogleskørhed?

Selvom knogleskørhed ikke kan mærkes, er der nogle kendte risikofaktorer, som kan give dig en indikation af, om du kan være i risiko for at have eller udvikle knogleskørhed. Gå ind på knogletest.dk og få svar.

Risikofaktorer

Flere forhold kan øge din risiko, og ofte er det en kombination af flere faktorer, der har betydning:

- Arvelighed - knogleskørhed eller knoglebrud* i nærmeste familie
- Knoglebrud* i voksenalderen
- Høj alder – jo ældre, des større risiko
- Tidlig overgangsalder - før 45-årsalderen
- Lav kropsvægt – BMI under 19
- Tabt højde – mere end 4 cm lavere
- Fysisk inaktivitet – manglende bevægelse over en længere periode
- For lidt kalk og D-vitamin
- Rygning
- Alkohol – mere end Sundhedsstyrelsens anbefalinger
- Visse sygdomme og medicin
- Tendens til at falde

Hvis du har en eller flere af disse risikofaktorer, kan det være relevant at få din risiko vurderet nærmere.

* Knoglebrud som er opstået under dagligdagsaktiviteter eller ved fald fra egen højde.



Test din risiko – få svar på 2 minutter

Hvis du er i tvivl om din risiko, kan du teste dig selv på knogletest.dk



Testen er udviklet i samarbejde med faglige specialister og baseret på de anerkendte risikofaktorer.

Med testen får du:

- En vurdering af din risiko
- Et personligt resultatark med forklaring af eventuelle risici, som du kan tage med til lægen
- Vejledning i, hvordan du forebygger gennem viden, kost og motion



SÅDAN STILLES DIAGNOSEN

Diagnosen knogleskørhed stilles ved en knoglescanning (DXA-scanning), som måler din knogletæthed.

Dog stilles diagnosen automatisk ved knoglebrud* i ryggen eller hoften.

Behandlingen vurderes ud fra:

- Resultatet af scanningen
- Dine risikofaktorer
- Din livsstil

Har du knogleskørhed, vil lægen supplere med blodprøver for at afklare, om din knogleskørhed skyldes en bagvedliggende sygdom, og om du får tilstrækkeligt kalk og D-vitamin.

Hvad kan du selv gøre?

Der er meget, du selv kan gøre for at styrke dine knogler og forebygge knoglebrud. Her finder du det vigtigste.



Motion

Motion er vigtigt for både knogler, muskler og balance. Særligt vægtbærende motion og styrketræning kan være med til at:

- Vedligeholde din knogle- og muskelstyrke
- Forbedre din balance
- Mindske risikoen for fald

Det behøver ikke være hård træning – det vigtigste er, at du er aktiv i hverdagen.



Kalk, D-vitamin og kost

Knoglerne har brug for både kalk og D-vitamin.

- Kalk findes blandt andet i mejeriprodukter og grønne grøntsager
- D-vitamin får du fra sollys og fisk. De fleste har dog brug for et kosttilskud
- Derudover er det vigtigt at spise en varieret kost. I takt med alderen stiger også behovet for protein.



På osteoporose.dk kan du finde masser af inspiration til knoglevenlig træning og kost



FÅR DU NOK KALK OG D-VITAMIN?

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

Generelle daglige anbefalinger for voksne:

Kalk (calcium):
Minimum 800 mg.

D-vitamin:
10 mikrogram fra oktober til april (20 mikrogram året rundt for alle over 70 år).

Anbefalinger til alle som har knogleskørhed eller er i risiko:

Kalk (calcium):
1000-1200 mg.

D-vitamin:
20-40 mikrogram som kosttilskud.



Alkohol og rygning

Rygning og et højt alkoholforbrug øger din risiko for knogleskørhed. Ved at ændre vaner kan du beskytte dine knogler.



Forebyg fald

De fleste knoglebrud sker i forbindelse med fald. Du kan mindske risikoen for at falde ved at træne din balance og styrke. Du kan også skabe sikre rammer i dit hjem, for eksempel ved at fjerne løse gulvtæpper og frie ledninger. Vær også opmærksom på dit fodtøj.



Medicin

Har du knogleskørhed, vil din læge vurdere, om du kan have gavn af medicinsk behandling. Der findes forskellige medicinske behandlingsmuligheder, som kan nedsætte din risiko for knoglebrud. Tal med din læge om mulighederne eller gå ind på vores behandlings-univers på osteoporose.dk.

..

”Jeg fik fremragende vejledning og støtte af rådgiverne”

Kirsten, medlem af Osteoporoseforeningen



Få viden og inspiration hos Osteoporoseforeningen

Har du spørgsmål til, hvordan du bedst passer på dine knogler – eller er du i tvivl om din risiko? Hos Osteoporoseforeningen er du altid velkommen. Vi hjælper dig til en knoglesund hverdag.

Vi hjælper dig med:

- **Svar på dine spørgsmål**
På Knoglelinjen vejleder vores sundhedsfaglige rådgivere.
- **Viden og inspiration**
Få inspiration til at leve knoglesundt gennem vores magasin Knogleliv, hjemmeside, nyhedsbreve og andre materialer.
- **At komme i gang**
Er du "Ny med knogleskørhed", har du mulighed for en samtale og adgang til digitalt kursusforløb.
- **At møde andre**
Deltag i vores kurser, foredrag og aktiviteter. Bliv en del af et fællesskab med andre i samme situation.

TAG NÆSTE SKRIDT:

- 📄 Test din risiko: knogletest.dk
- ✉ Få inspiration i vores månedlige nyhedsbrev: osteoporose.dk/nyhedsbrev
- 👤 Meld dig ind for fra 225 kr. om året: osteoporose.dk/blivmedlem
- 📞 Ring til os på **8613 9111**



..

"Jeg fik svar på spørgsmål om min scanning, vitaminer, forskellige behandlinger og fremtidsudsigter."

Vibeke, medlem af Osteoporoseforeningen



osteoporose.dk
Facebook/Osteoporoseforeningen

Osteoporoseforeningen har flere end 21.500 medlemmer.
Vi arbejder for stærkere knogler gennem hele livet
– og for et godt liv med knogleskørhed.