

# KNOGLESKØRHED

FAKTA OG FOREBYGGELSE

---



# Knogleskørhed - en folkesygdom

Knogleskørhed kaldes også for osteoporose. Sygdommen er kendetegnet ved, at knoglerne har mistet så meget styrke, at selv mindre belastninger kan medføre knoglebrud. Det skønnes, at ca. 300.000 danskere har knogleskørhed. Kvinder over 50 år rammes oftest, men flere og flere mænd får også sygdommen.

## Taber styrke

I løbet af barndommen og ungdommen bliver vores knogler stærkere, og når vi er i 20'erne, har de størst styrke. Hvor stærke knoglerne bliver, afhænger af vores arv og livsstil.

Fra 35-40 års-alderen taber knoglerne langsomt styrke. Det sker for os alle. Kvinder i overgangsalderen mister dog mere knoglevæv end andre, og dermed svækkes deres knogler yderligere. Det øger risikoen for brud.

### Udgiver:

Sundhedsstyrelsen  
Center for Forebyggelse  
Islands Brygge 67  
2300 København S  
[www.sst.dk](http://www.sst.dk)

### Redaktion:

Jan Andreasen, Lars Christensen, Regitze Siggaard,  
Peter Torsten Sørensen, Dorthe Halkjær, Anne Weimar.  
I samarbejde med Dansk selskab for almen medicin (DSAM)  
og Praktiserende Lægers Organisation (P.L.O.)

Foto: Joachim Rode

Layout: Peter Dalsgaard

Tryk: Athene Grafisk ApS

© Sundhedsstyrelsen 2005

### Vær særlig opmærksom

Alle kan blive ramt af knogleskørhed, men nogle er mere udsatte. Jo flere risikofaktorer den enkelte har, des større er risikoen for at udvikle sygdommen.

### Muligt at forebygge

Sen pubertet, tidlig overgangsalder, køn og arv kan være med til at udvikle knogleskørhed. Det er ikke muligt at påvirke nogle af disse faktorer, men det er vigtigt at kende til dem, når lægen vurderer risikoen.

Der er imidlertid faktorer, det er muligt selv at gøre noget ved. Det er mangel på kalk og D-vitamin, fysisk inaktivitet, rygning, stort forbrug af alkohol og for lav vægt.

Ved at gøre en aktiv indsats overfor en eller flere af disse faktorer, er det muligt enten at forebygge knogleskørhed eller at bremse sygdommens udvikling.

### Undersøgelse hos lægen

Den praktiserende læge kan vurdere, hvilken betydning de enkelte risikofaktorer har, og om der er behov for yderligere undersøgelser. Det kan være i form af scanning af knogler for at vurdere deres styrke. Lægen afgør også, om der er behov for tilskud af D-vitamin og eventuelt medicinsk behandling.



# Det handler om at styrke knoglerne

Ved knogleskørhed er knoglernes styrke nedsat, så du kan få et brud selv ved mindre belastninger.

Knoglerne mister styrke med alderen, fordi der bliver mindre knoglevæv. For kvinder sker det især i overgangsalderen.

De seneste 20-30 år er antallet af brud på rygsøjlen steget tre til fire gange for både kvinder og mænd. Hver tredje kvinde i overgangsalderen har sammenfaldne ryghvirvler.

Det forebygger knogleskørhed senere i livet, hvis man som ung dyrker såkaldt vægtbelastende fysisk aktivitet som eksempelvis løb, boldspil eller gymnastik.

Det er aldrig for sent eller for tidligt at forebygge knogleskørhed. Børn og unge skal have tilstrækkeligt med mælk og mejeriprodukter samt være fysisk aktive, så de kan opbygge knogler med den nødvendige mængde kalk. Derved kan de klare at miste noget af knoglernes kalk, når de kommer op i årene.

Ældre skal også være fysisk aktive og have tilstrækkeligt med kalk i maden. Alle, der er i risiko for at få knogleskørhed, bør derfor tage D-vitamin og kalktilskud.

## Har betydning for flere

Hvis en i din familie rammes af knogleskørhed, er det vigtigt at være ekstra opmærksom, fordi det er en arvelig sygdom.

Knogleskørhed opfattes af mange som en sygdom, der kun rammer kvinder. Det er imidlertid ikke tilfældet. Hver fjerde, der får sygdommen, er en mand. Mænd er særligt udsatte, hvis de ryger, ikke er fysisk aktive eller drikker mere alkohol end anbefalet.

## Lev knoglevenligt

Dine knogler styrkes ved fysisk aktivitet som stavgang, løb, badminton, tennis, styrketræning eller golf. Sund varieret mad med mælk, ost og andre mejeriprodukter forebygger, at du udvikler knogleskørhed. Derudover har rygestop også stor betydning.



Samtidig er det vigtigt, at du får sollys. Det tilfører kroppen D-vitaminer, og forebygger derved også knogleskørhed. Du behøver ikke at ligge i solen, men bør lade solen skinne i ansigtet eller på arme og ben - eksempelvis mens du er fysisk aktiv.

### **Forebyg fald**

Hvis du får brud på en knogle efter et fald, kan det være første tegn på, at du har begyndende knogleskørhed. En brækket hånd kan give kvaler, men det har større konsekvenser for dig, hvis det går ud over hoften eller lænden.

*Praktiserende læge Per Grinsted fra Odense har i flere år beskæftiget sig med forebyggelse og behandling af knogleskørhed. Han deler på disse sider ud af sine erfaringer.*

Hvis ældre falder, er der større risiko for brud, idet de ikke har så stærke knogler som yngre. Vær eksempelvis opmærksom på, om der er for lidt lys i hjemmet, fritliggende ledninger eller løse gulvtæpper, da det øger risikoen for fald. Mange brud kan undgås, hvis du tager højde for dette.

# Motion hjælper på smerterne

Rygere mister mere knoglevæv end ikke-rygere.

Rygning øger risikoen for knoglebrud hos personer over 50 år.

Fede fisk (sild, laks, sardiner og makrel) bør være en del af maden.

Knogleskørhed kan ikke helbredes. Derfor er det vigtigt at forebygge sygdommen ved at styrke knoglerne.

En halv times daglig gåtur styrker knoglerne, øger muskellkraften og forbedrer balancen. Det forebygger fald og knoglebrud.

Som 49-årig vågnede Jytte Pedersen en morgen og kunne næsten ikke stå ud af sengen på grund af smerter. En ryghvirvel var faldet sammen på grund af knogleskørhed. Hun havde ikke haft lignende problemer før den morgen.

»I første omgang blev jeg forskrækket og tænkte, om mine knogler nu faldt sammen. Jeg frygtede også, at jeg skulle ende i en kørestol,« husker Jytte Pedersen, der i dag er 67 år, pensioneret og bor i Brønshøj.

## Hverdagen begrænses

Smerterne begrænser Jytte Pedersen meget i hverdagen. Hun kan hverken stå eller sidde længe ad gangen, kan højst gå 50 meter uden krykker, og haven har hun opgivet at passe.

»Jeg er lige blevet bedstemor, men jeg kan ikke engang løfte mit barnebarn. Det gør ondt i én, at man kun er i stand til at sidde med ham i en stol,« siger Jytte Pedersen.

Hun er overbevist om, at hvis der var blevet taget bedre hånd om sygdommen tidligere, så havde hun haft det bedre i dag.

## Motion i stedet for morfin

I dag går Jytte Pedersen til vandgymnastik i et varmtvandsbassin. Hun ved, at motion hjælper hende, blandt andet bliver smerterne mere tålelige. Det var motionen, der fik Jytte Pedersen ud af smertebehandlingen med morfin.



I dag spiser hun også sund mad, tager ekstra D-vitamin og kalk. Det er hendes erfaring, at det gælder om at tage det roligt og undlade at isolere sig - og passe på, at det ikke går ud over humøret.

»Det er nødvendigt at finde den bedste måde for én selv at tackle sygdommen og ens situation på,« siger Jytte Pedersen.

### **Vær aktiv**

Jytte Pedersen er overbevist om, at det hjælper at være aktiv, så meget hun kan i stedet for at sidde træt og opgivende derhjemme. At give op og isolere sig med smerterne er det værste, man kan gøre; det forværrer smerterne.

*Jytte Pedersen mærkede for knap 20 år siden de første tegn på knogleskorhed. Hun forsøger i dag at leve bedst muligt trods smerterne.*

»Der er tider, hvor det er svært at holde modet oppe. Især når smerterne er værst. I de situationer forsøger jeg at aflede tankerne fra smerterne ved at foretage mig noget, jeg kan lide at beskæftige mig med eller ved at gå en tur. Men jeg er dog tit nødt til at tage smertestillende medicin,« fortæller Jytte Pedersen.

# Det skal jo gå

Hver femte 50-årige kvinde har risiko for at få et brud på hoften på grund af svækkede knogler.

De mest almindelige skader ved knogleskørhed er:

- Brud på underarmen
- Brud på hoften
- Sammenfald af ryghvirvler

Det er en fordel at få sol på arme, ben og ansigt 15-30 minutter dagligt. Ældre, der ikke kan komme udendørs, skal tage tilskud af D-vitamin.

Knoglevenlig livsstil:

- Vær fysisk aktiv hele livet - gerne en halv time hver dag
- Spis sund, varieret mad med mejeriprodukter, fisk og grøntsager
- Undgå rygning
- Hold igen med alkohol

I dag er det Flemming Pedersen, der tager sig af det huslige i hjemmet i Brønshøj, især alle de pligter hvor det er nødvendigt at bukke sig ned. Sådan har det været, siden hans kone Jytte for 18 år siden fik konstateret knogleskørhed. Flemming Pedersen er i dag 66 år og pensioneret ingeniør.

## Forsøger at støtte

Ved knogleskørhed mister knoglerne deres styrke, så selv et mindre fald, vridd af kroppen eller løft kan medføre et knoglebrud eller få ryghvirvler til at falde sammen.

I den første tid efter at Jytte var blevet syg, fik hun det langsomt værre. Det var smerterne, der fulgte med sygdommen, der var det værste for dem begge. Smerterne har hun stadig.

»Det er svært at støtte hende, når hun har smerter, men jeg forsøger, så godt jeg kan. Jeg prøver også at lytte til hende og forstå sygdommen,« siger Flemming Pedersen.

## Mulighed for et godt liv

Jytte og Flemming Pedersen har haft tid til at omstille sig til at leve med sygdommen og til at holde fast i det, de stadig kan sammen.

»I begyndelsen fyldte sygdommen meget, men det blev vi opmærksomme på med tiden. Vi ønsker ikke, at den skal dominere vores hverdag for meget, og derfor forsøger vi at fokusere på de positive





sider i vores liv. På trods af Jyttes smerter har vi stadigvæk muligheder for et godt liv,« siger han.

### **Viden læger**

Flemming Pedersen har søgt informationer om knogleskørhed, og den viden han har fået, har hjulpet ham til at være mere støttende og forstående og gjort ham i stand til bedre at tackle forskellige problemer.

»Det handler som pårørende om at forstå sygdommen og de smerter, der følger med. Derudover at hjælpe til rent fysisk så meget man evner og formår,« siger Flemming Pedersen.

*Flemming Pedersen har sat sig ind i sin kones sygdom - alligevel kan det være svært at støtte, når hendes smerter er værst.*

### **Kamp for livskvalitet**

Det lykkes ikke for alle i samme situation at få en tilfredsstillende livskvalitet, men ægteparret fra Brønshøj kæmper sammen.

»Det skal jo gå. Vi forsøger at tackle sygdommen på den bedst mulige måde, og vi lever med den, så godt vi kan,« siger Flemming Pedersen.

# Gode råd



Følgende ting øger risikoen for, at du falder - og dermed får et knoglebrud:

- Lægemedler
- Alkohol
- Nedsat muskelstyrke
- Problemer med balancen
- Nedsat syn
- Svimmelhed
- Hvis du skal op om natten
- Dårligt lys
- Dørtrin og løse tæpper
- Glatte gulve og ujævne fortøve



Forebyggelse af knogleskørhed bør begynde allerede i barndommen. Jo stærkere knoglerne bliver, des mere knoglestyrke kan du tåle at miste senere i livet.



D-vitamin anbefales til:

- Ældre over 65 år
- Tilsørede og mørklødede kvinder
- Tilsørede og mørklødede piger i puberteten
- Personer, der ikke dagligt kommer udenfor i sommerhalvåret



Der er ofte både fordele og ulemper ved den måde, vi lever på i dag.

Når du ønsker at ændre på nogle af dine vaner, kan det være nyttigt at få klarhed over, hvad det vil betyde for dig, og hvilke fordele du kan opnå ved en sundere livsstil. - Og husk, at selv små ændringer i den rigtige retning har stor betydning for helbredet.

I skemaet overfor kan du notere de fordele og ulemper, som du mener, du får ved at ændre livsstil. Tal samtidig med din læge om det.

## Her kan du få mere at vide:

Mange patienter har haft gavn af at være i kontakt med patientforeninger. Du kan blandt andet få inspiration hos:

[www.osteoporose-f.dk](http://www.osteoporose-f.dk)  
[www.sundhed.dk](http://www.sundhed.dk)

# Hvad vil du ændre - og hvad gør det svært?

<b>Hvilke fordele får du ved at:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Være fysisk aktiv</li><li>• Spise sundt</li><li>• Holde op med at ryge</li><li>• Ændre din livsstil på anden vis</li></ul>	<b>Hvilke ulemper får du ved at:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Være fysisk aktiv</li><li>• Spise sundt</li><li>• Holde op med at ryge</li><li>• Ændre din livsstil på anden vis</li></ul>

Nedenfor kan du skrive eventuelle spørgsmål, du vil drøfte med din læge.

---

---

---

---

Ca. 300.000 danskere lider af knogleskørhed. Kvinder over 50 år rammes oftest, men der er flere og flere mænd, der får sygdommen.

Knogleskørhed er en sygdom, du kan forebygge ved at ændre den måde, du lever på. Har du sygdommen, kan en ændret livsstil bremse udviklingen, så sygdommen ikke bliver for alvorlig.

I denne folder fortæller personer, der har knogleskørhed tæt inde på livet, om, hvordan det er at leve med sygdommen. Samtidig er der råd om, hvad du kan gøre for at ændre din levevis, og hvordan du kan leve bedst muligt med knogleskørhed.