

Osteoporose

Solskinsholdet i rask trav

Motion er effektivt mod knogleskørhed. Og hvis man kan gå en tur sammen i skoven, bliver det meget sjovere, mener medlemmerne af Solskinsholdet.



Solskinsholdet mødes hver tirsdag kl. 13.15 ved Skovbrynet i Århus. Iført travesko og med stave træner de for at holde knogleskørhed i ave. Alle er velkomne.

Af Lone Dybdal,
foto: Brian Rasmussen

Stavene knitrer mod gruset og overdøver næsten den glade snak på skovstien, hvor en gruppe kvinder med

energiske fødder og høje armføringer bevæger sig frem i rask fart.

Det er Solskinsholdet, der træner. Hver tirsdag året rundt mødes en gruppe osteoporoseramte i Århus for at gå stavgang. Og mens de ad

skovstier, langs stranden og i de omgivende parker traver kilometer efter kilometer, går snakken om alt – næsten da. For ét emne er ikke populært.

- Vi taler om alt mellem himmel og jord – men aldrig om sygdom, fortæller Inge

Maagaard, der er arveligt disponeret for osteoporose, som også hendes mor havde og hendes ene søster er ramt af. Det var søsteren, der fik Inge Maagaard med på travetur.

- Jeg kan mærke, det

hjælper, og det er rart at gå, når man er flere sammen, begrundet Inge Maagaard, der for tiden er i behandling med medicin, hvor hun giver sig selv injektioner hver dag. Det har hjulpet, og knoglerne er blevet stærkere, viser de kontrolbesøg, hun går til på sygehuset.

- Knogleskørhed er en ondsksfyldt sygdom, man mærker ikke noget, før knoglerne brækker, og man synker sammen i ryggen, men heldigvis kan man gøre noget selv for at holde den nede. Det er vigtigt at bruge kroppen, og heldigvis har jeg altid været glad for at komme ud og bevæge mig i frisk luft, så jeg nyder disse ture, siger Inge Maagaard.

Anfører for holdet er Yrsa Knudsen. Hun holder styr på tropperne og står for de indledende opvarmingsøvelser og udstrækninger undervejs på turen.

Hun er selv arveligt belastet af osteoporose og har haft tre sammenfald i ryggen, men træningen gør hende stærkere.

- Den betyder alt. Man forebygger nye sammenfald, og det betyder meget socialt at være sammen med nogen, hvor man ikke behøver at give en masse forklaringer

En snigende knoglesygdom

Af Lone Dybdal

Osteoporose rammer hver tredje kvinde efter overgangsalderen og hver tiende mand. Sygdommen gør knoglerne porøse, og mange midaldrende og ældre invalideres og lever med store smerter, indskrænket bevægelsesfrihed og bliver afhængige af hjælpemidler og plejepersonale.

Osteoporose udvikler sig gradvist. Knoglernes mineralindhold er højest i 25-35-års alderen, men herefter begynder både mænd og kvinder at miste knoglevæv. Mænd mister en halv pct. om året og kvinder ca. en pct. årligt, indtil de ophører med at menstruerer. I perioden efter overgangsalderen kan kvinder miste 5-6 pct. knoglevæv om året. Det skyldes manglen på det kvindelige kønshormon østrogen, der tidligere ved menstruationerne har

medvirket til gendannelse af knoglevæv.

Osteoporose er arveligt, og halvdelen af dem, der har knogleskørhed, har arvet sygdommen fra en af forældrene.

Sygdommen kan forebygges ved at dyrke motion og spise tilskud af kalcium og D-vitamin. Når der er konstateret knogleskørhed, kan den holdes i ave med medicin. Der findes op mod en snes forskellige præparater, heriblandt også medicin, der kan gendanne tabt knoglevæv.

Det første tydelige tegn på osteoporose er ofte et brud på underarmen. Bruddet kan komme ganske uventet, f.eks. efter et harmløst fald på blødt underlag. Allerede her bør alarmklokkerne ringe, hvis man er kvinde og over 50 år.

Den næste alvorlige konsekvens af knogleskørheden er sammenfald i ryggen, det kommer ofte fra 65-års al-

der. Der konstateres ca. 4.000 rygsammenfald om året, men det reelle tal er langt højere, da det lille, men meget smertefulde knoglebrud ofte forveksles med et hold i ryggen. Nogle kvinder får mange sammenfald og mister 10-20 cm i højden. Den nu afdøde dronning Ingrid var svært plaget af sygdommen og havde den karakteristiske krumme ryg.

De alvorlige hoftebrud kommer ofte fra 75-års alderen, og 10.000 danskere bli-

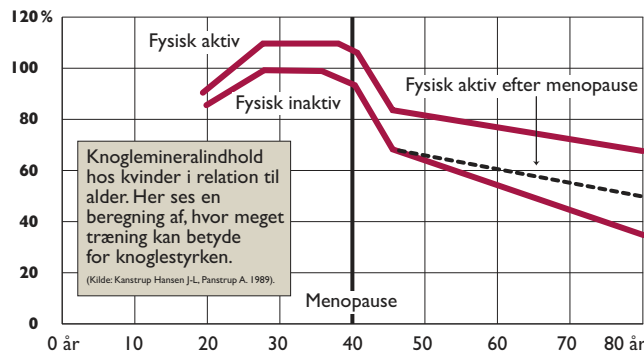
ver hvert år indlagt med brud på lårbenshalsen. Mange er så alvorligt medtagne, at de må have indopereret en protese.

Et brud kan komme helt uventet, bedst som man står, kan benet kollapse.

Uanset graden af knogleskørhed og hvor slemt den har udviklet sig, er det i dag muligt at give både genoprettende og forebyggende behandling. Diagnosen osteoporose stilles efter en knogleskanning.

Den medicinske behandling består af flere forskellige medikamenter, både tabletter, pulver og indsprøjtninger. En særlig medicin kan gives i et intensivt forløb på 18 måneder, hvor patienterne dagligt giver sig selv injektioner med genopbyggende medicin på samme måde, som diabetikere selv håndterer deres livsvigtige insulin. Andre behandlinger er indsprøjtninger, som gives en gang om året eller hvert kvartal på en lægeklinik. ❖

Knoglemineralindhold



Livsstil, der styrker knoglerne

- ❖ Rigelig motion hele livet.
- ❖ Tilstrækkeligt med D-vitamin og kalk som tabletter eller fra kosten ved at spise fede fisk som laks og tun, drikke mælk og spise mælkeprodukter.
- ❖ Sollys. Gå ud en halv time dagligt, mens det er lyst. 80 pct. af kroppens D-vitamin dannes ved hjælp af sollys i perioden fra april til oktober.

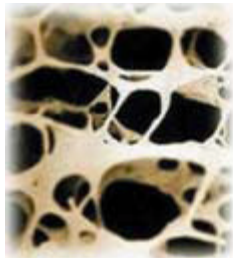
Risikofaktorer

Hvis man:

- ❖ er gået i overgangsalderen for 45 år
- ❖ har haft knoglebrud, spontant eller efter mindre uheld
- ❖ er arveligt disponeret
- ❖ har lav kropsvægt (BMI under 19)
- ❖ har indtaget Prednisolon/binyrebarkhormon i 3 mdr.
- ❖ har lav fysisk aktivitet
- ❖ ofte falder
- ❖ er ryger
- ❖ har et stort alkoholforbrug
- ❖ er over 80 år
- ❖ får medicin for andre sygdomme, der øger risikoen for osteoporose, f.eks. gift og visse typer kræftmedicin.

Knoglemåling

- ❖ En knogleskanning, den såkaldte DXA-skanning, måler, hvor meget knoglemineralindhold der er i knoglerne. Er det meget lavt, har man knogleskørhed. Det anbefales at sætte ind med forebyggende behandling allerede, når der er konstateret nedsat knoglemineralindhold.
- ❖ Også blod- og urinprøver samt røntgenfotografering anvendes til at diagnosticere osteoporose.



Osteoporoseramt knogle



Rask knogle

på, hvorfor man har fysiske problemer. Vi får frisk luft, naturoplevelser, og bagefter går vi ind på lokalcentret og drikker kaffe, siger hun.

Yrsa Knudsen forstår godt, at mange er bange for at belaste kroppen, når de har skøre knogler.

- Angsten fylder meget, man er angst for nye sammenfald og angst for at falde. Men angsten skal overvindes. Det handler om at finde en balancegang i ens fysiske formåen, man skal gøre de ting, der styrker kroppen, og undlade de skadelige. Det er ikke et nederlag at modtage hjemmehjælp til rengøring, især støvsugning med de skæve vrid er den rene gift for kroppen. Men kom ud og gå. Det er motion og motion, det handler om, når man har knogleskørhed, opfordrer hun.

På Solskinsholdet er alle velkomne – både mænd og kvinder, yngre som ældre, og somme tider går der sport i stavgangen.

Nogen af deltagerne har skridttæller med.

- Ja altså, det er bare for sjov, men det anbefales at gå 10.000 skridt om dagen, så er det jo spændende at se, om man når op på det, smiler Yrsa Knudsen. ❖



Solskinsholdet på udfordringer i Mindeparken. På stenede småstier mellem planterne trænes balancen, samtidig er der noget smukt at se på. Karen Bertelsen fører feltet an foran Aase Skovgaard og Yrsa Knudsen.

Knogleskørhed kan ses i blodet

Ny teknik på vej til tidlig opsporing af genetisk disposition for osteoporose.

Af Lone Dybdal

Om få år bliver det muligt ved hjælp af en blodprøve at afsløre, om man er særligt disponeret for at udvikle knogleskørhed.

- Dermed kan man allerede i en tidlig alder sætte ind med forebyggelse, f.eks. kalk, D-vitamin, og motion, siger overlæge, ph.d., dr. med. Bente L. Langdahl, forskningslektor ved Århus Sygehus.

Hun er med i en arbejdsgruppe, der forsker i at finde de genvarianter, der bestemmer, om man er arveligt disponeret for osteoporose.

"Ud fra den genetiske profil kan vi se, om man har større eller mindre risiko for at udvikle osteoporose, og herved kan man komme tidligt i gang med at rådgive folk om livsstil, inden de har udviklet sygdommen," fortæller Bente L. Langdahl.

Danske forskere arbejder også på at udvikle nye skanningsmetoder, som giver bedre information om knoglestrukturen, og som samtidig afgiver mindre af den skadelige røntgenstråling.

Skanning bruges bl.a. til regelmæssigt at måle effekten af den medicinske behandling for osteoporose.

- Den vedligeholdende behandling kan øge knoglemineralindholdet med 5-6 pct. og reducere risikoen for knoglebrud med 50 pct. Den knogleopbyggende kur, der tages i et forløb på 18 måneder, kan give en stigning på 10-15 pct., men den må indtil videre i Danmark kun gives én gang i livet, oplyser Bente L. Langdahl. ❖

Bidro til kvinder: Bliv kvit med hedeture

Hvordan bevarer man et aktivt og ubesværet liv, når overgangsalderen melder sig? 62-årige Sonja har fundet sin perfekte opskrift: kosttilskuddet 'Bidro til Kvinder'.

- Jeg har altid været en aktiv kvinde. Jeg har spillet håndbold i 45 år og løber stadig to gange om ugen – og nu er jeg så blevet mormor til 3 dejlige drenge. Så da jeg for nogle år siden begyndte at blive generet af hedeture og søvnløshed i forbindelse med overgangsalderen, var jeg nervøs for, om jeg nu blev nødt til at drosle ned på alle mine aktiviteter, fortæller Sonja. Gennem veninder og i forskellige tidsskrifter hørte hun om kosttilskuddet Bidro til Kvinder – et naturligt produkt baseret på gelé royal, soja og salvie. Og Sonja mærkede hurtigt en forskel.



- Jeg har nu spist Bidro til Kvinder i over et år, og jeg er stort set sluppet helt for mine hedeture og de lange søvnløse nætter, jeg døjede med før.

Ønsker du at vide mere om kosttilskuddet, er du velkommen til at kontakte Bidro Aps på tlf.: 70 25 08 07 eller besøg hjemmesiden www.bidro.dk

Bidro forhandles nu også online på bidro.dk



Slut med ubehag ved menstruation

Efter i årevis at have døjet med utilpashed omkring menstruationen fandt Mette det produkt, der gør en forskel. Med Bidro PMS slipper hun nu helt for generne.

- Jeg har altid haft det skidt, når jeg skulle have menstruation. Med træthed og bare en følelse af at være utilpas i dagene omkring

"Jeg har altid haft det skidt, når jeg skulle have menstruation. Med træthed – og bare en følelse af at være utilpas i dagene omkring menstruationen."

menstruationen. Sådan fortæller Mette Risbjerg Sørensen, der er 24 år og kommer fra Brande i midtjylland.



Så da Mette sidste år læste om et produkt, Bidro PMS, var hun ikke i tvivl om, at kosttilskuddet var værd at prøve for hendes vedkommende.

- Jeg startede med en pakke og tog en kapsel om dage. Jeg var selvfølgelig spændt op til menstruationen, om der nu var en forskel. Og allerede anden gang oplevede jeg en klar forbedring.

Bidro PMS forhandles hos Matas og i helsekostforretninger. Ønsker du at vide mere om kosttilskuddet, er du velkommen til at kontakte Bidro Aps.

