

KNAS MED KNOGLERNE?



HVAD ER KNOGLESKØRHED? 2-3

TAL MED DIN LÆGE 4-5

BÅDE MÆND OG KVINDER

FÅR KNOGLESKØRHED 6-7

HVAD ER **KNOGLESKØRHED**?

Knogleskørhed er en sygdom, der nedbryder knoglerne, så du kan få knoglebrud ved almindelige dagligdags aktiviteter. Knogleskørhed hedder også osteoporose.

Vores knogler bliver svagere med alderen. Fra omkring 50-års alderen bliver knoglevævet nedbrudt hurtigere, end det opbygges. Hvis du har knogleskørhed, bliver dine knogler nedbrudt hurtigere end normalt. Det betyder, at du nemmere kan få knoglebrud ved helt almindelige dagligdags aktiviteter, fx havearbejde eller støvsugning.

De mest almindelige brud sker i ryghvirvlerne, i lårbenet og i håndleddet. Knogleskørhed kan ikke helbredes. Men udviklingen kan bremses ved at styrke dine knogler og muskler, så du ikke så let får knoglebrud. Jo tidligere du opdager, at du har knogleskørhed, jo større er muligheden for at undgå knoglebrud.

TAL MED DIN LÆGE

- Du kan bremse knogleskørhed
- Du kan forebygge knoglebrud
- Jo før knogleskørhed opdages, jo bedre

Se mere på
www.knasmedknoglerne.dk



DU KAN HAVE KNOGLESKØRHED UDEN AT VIDE DET

Knogleskørhed udvikler sig langsomt. De fleste opdager først, at de har knogleskørhed, når de får et knoglebrud. Tal med din læge, hvis du har særlig risiko for knogleskørhed. Med træning og forebyggende behandling bliver risikoen for knoglebrud mindre.

TAL MED DIN LÆGE

Er du kvinde over 50 år eller mand over 60 år, og kan du svare ja til et af de tre punkter? Så bør du tale med din læge.

- Har dine forældre haft knogleskørhed?
- Har du haft knoglebrud, fx brækket et håndled ved dagligdags aktiviteter eller fald fra stående stilling?
- Har du spinkel kropsbygning?

Sådan bliver du undersøgt for knogleskørhed

Hvis din læge vurderer, at du har høj risiko for at få knogleskørhed, kan du blive undersøgt. En undersøgelse for knogleskørhed foregår ved en scanning af hofte og ryg eller en røntgenundersøgelse. Scanningen er ikke ubehagelig, og den kan sammen med blodprøver afgøre, hvor udbredt dit knogletab er, og om du vil have gavn af forebyggende behandling. Den forebyggende behandling gør, at risikoen for knoglebrud bliver mindre.

Læs mere på www.knasmedknoglerne.dk



KNOGLE- SKØRHED NEDBRYDER KNOGLERNE

Hvis du har knogleskørhed kan du få knoglebrud ved fx at snuble over et dørtrin.



DAGLIGDAGS AKTIVITETER KAN GIVE KNOGLEBRUD

Hvis du har knogleskørhed kan du brække knoglerne ved dagligdags aktiviteter. Du kan fx brække håndleddet, lårbenet eller rygsøjlen, hvis du snubler over et dørtrin og tager fra med armene. Og du kan få sammenfald af rygsøjlen, hvis du arbejder i haven, skovler sne eller bruger støvsuger. Risikoen for at få et knoglebrud bliver mindre, hvis du bliver undersøgt og behandlet i tide.

BÅDE MÆND OG KVINDER FÅR KNOGLESKØRHED

Knogleskørhed er kendt som en sygdom, der kun rammer kvinder. Men flere og flere mænd bliver ramt af knogleskørhed. Mænd får især brud i ryghvirvlerne.

Flere får knogleskørhed. Sygdommen rammer flest kvinder, men antallet af mænd med knogleskørhed stiger. Hos kvinder stiger risikoen for knogleskørhed fra omkring 50-års alderen, mens det for mænd først er fra omkring 60-års alderen.

Mænd lever med knogleskørhed i længere tid end kvinder uden

at vide det. Årsagen er, at de går sjældnere til læge end kvinder, og at mange mænd ikke kender sygdommen eller tror, knogleskørhed kan ramme dem. Derfor opdager mænd ofte først, at de har knogleskørhed, når de får et knoglebrud.

Med træning og forebyggende behandling kan du nedsætte risikoen

for knoglebrud. Tal derfor med din læge, hvis du har mistanke om, at du har knogleskørhed. Jo før, jo bedre.

Nogle af de vigtigste årsager til knogleskørhed kan du se på side 4.

Du kan finde flere årsager på www.knasmedknoglerne.dk

Både kvinder og mænd kan få knogleskørhed. Tal med din læge, hvis du har særlig risiko for knogleskørhed. Jo før jo bedre.



Knas med knoglerne? Tal med din læge.

Læs mere på
www.knasmedknoglerne.dk

 Sundhedsstyrelsen

Axel Heides gade 1
2300 København S
Tlf.: 72 22 76 53
www.sst.dk

OSTEOPOROSE
foreningen



Landsforeningen mod knogleskørhed
Park Allé 5, 8000 Aarhus C
Tlf.: 86 13 91 25
www.osteoporose-f.dk