



Osteoporose – en stille folkesykdom som særlig rammer kvinner

På vårt siste møte i **Kvinner i fokus**, 3. mars i regi av Drammen Sanitetsforening og Kvinnehelsehuset, fikk vi besøk av spesialist i revmatologi ved Drammen sykehus, **Tove Tveitan Borgen**. Hun har arbeidet med osteoporose i over 20 år og ga et engasjerende og kunnskapsrikt foredrag om benskjørhet – og hva denne sykdommen betyr for kvinners helse gjennom livet.



fot. Özlem Humejra

Interessen var stor, og nesten 100 engasjerte deltagere møtte opp. Temaet er viktig, fordi osteoporose er en av våre store folkesykdommer – samtidig som den får lite fokus og det er for få som får behandling som kan forebygge brudd.



fot. Özlem Humeyra

Aller først rettet foredragsholderen en varm takk til Sanitetskvinnene for deres lange innsats for kvinnehelse.



fot. Özlem Humeyra

«Før lå Pasientforbundet for osteoporose under Sanitetskvinnene, før det ble eget Osteoporoseforbund som ble nedlagt for to år siden og nå hører inn under Norsk Revmatiker Forbund. Sanitetskvinnene har kjempet for kvinnehelse i mange år (...) og dere hjelper så mange i befolkningen på en stillferdig, fin måte – en kvinnelig måte å lage et godt samfunn på.»

Skjelettet – mer enn bare et stativ

Vi tenker sjelden over skjelettet vårt i hverdagen, men det spiller en helt avgjørende rolle i kroppen. Det gir oss ikke bare form og mulighet til å bevege oss, men beskytter også viktige organer og produserer blodceller.

I foredraget ble skjelettet illustrert med et humoristisk sitat fra en bok av Unni Lindell, der hun samlet morsomme observasjoner fra barn: «Skjelettet er et stativ som man kan henge fra seg kroppen på.» Selv om formuleringen er humoristisk, sier den noe viktig. Samtidig er skjelettet langt mer enn et stativ.

Skjelettet er et levende organ som hele tiden brytes ned og bygges opp igjen. Gjennom livet fornyes store deler av skjelettet vårt flere ganger.

«Skjelettet er i aller høyeste grad levende.»



fot. Özlem Humeyra

Skjelettet har flere viktige funksjoner:

- det gir kroppen form og bevegelse

- det beskytter organer, som hjernen, hjertet og lungene

- det produserer blodceller i beinmargen

- det fungerer som et lager for mineraler, som kalsium og fosfat

Hva er osteoporose?

Osteoporose betyr bokstavelig talt porøst bein. Sykdommen fører til redusert beinmasse og en svakere struktur i beinvevet, noe som gjør knoklene mer skjøre og utsatt for brudd.

Et osteoporosebrudd oppstår ofte etter et lite fall eller et lite traume, for eksempel et fall fra stående høyde – noe et friskt skjelett normalt skal tåle.

De vanligste osteoporosebruddene er:

- hoftebrudd
- håndleddsbrudd
- skulderbrudd
- ryggbrudd (kompresjonsbrudd)

Ryggbrudd er spesielt utfordrende fordi mange ikke vet at de har hatt dem. Ryggsmerter kan ha mange årsaker, og derfor oppdages slike brudd ofte tilfeldig.

Norge ligger høyt i på statistikken

Mange tenker at Norge har mange brudd fordi det er glatt om vinteren. Forskingen viser imidlertid at dette ikke er hele forklaringen.

Tallene som ble presentert i foredraget viser at det hvert år skjer omtrent:

- 9300 hoftebrudd
- 15 000 håndleddsbrudd
- 4000 skulderbrudd

I tillegg kommer ryggbrudd, som er vanskeligere å registrere. Det anslås at over 300 000 personer i Norge kan gå rundt med ett eller flere ryggbrudd.

Interessant nok skjer hoftebrudd nesten like ofte om sommeren som om vinteren, noe som tyder på at forklaringen ligger dypere enn bare glatte fortau.

Hvorfor er osteoporose så alvorlig?

For yngre mennesker kan et brudd ofte gro uten store konsekvenser. For eldre kan situasjonen være annerledes. Et osteoporosebrudd kan føre til betydelig redusert funksjonsevne og behov for mer hjelp i hverdagen.

Særlig hoftebrudd kan få store konsekvenser.

«Det er faktisk 25 prosent som dør i løpet av det første året etter et hoftebrudd.»
Mange kommer heller ikke tilbake til samme funksjonsnivå som før bruddet. Noen trenger mer omfattende hjelp eller må flytte på institusjon.

Osteoporose har derfor også store samfunnsmessige konsekvenser.

«Man regner med at et hoftebrudd koster samfunnet rundt én million kroner i løpet av de to påfølgende årene etter bruddet.»

En sykdom som særlig rammer kvinner

Osteoporose rammer både menn og kvinner, men kvinner er klart mest utsatt. Rundt 70 prosent av pasientene med osteoporose og brudd er kvinner.

En viktig årsak er overgangsalderen. Når nivået av hormonet østrogen faller, går nedbrytningen av beinvev raskere enn oppbyggingen.

Dermed reduseres beintettheten, og risikoen for brudd øker.

En betydelig del av beintapet hos kvinner skjer i årene etter overgangsalderen, og derfor øker risikoen for osteoporose etter fylte 50 år.

Hvorfor er forekomsten høy i Skandinavia?

Skandinavia, og spesielt Norge, ligger høyt i statistikken når det gjelder osteoporose og hoftebrudd. Årsakene er sammensatte, og forskningen har ikke ett enkelt svar.

Mulige forklaringer er:

- Genetikk – arv spiller en stor rolle i utviklingen av osteoporose

- Klima og geografi – mindre sollys kan føre til lavere nivåer av vitamin D

- Kroppsbygning – høyere kroppshøyde

- Livsstil – fysisk aktivitet, kosthold og røyking påvirker skjelettet

Forskning viser at genetikk forklarer en stor del av variasjonen i beintetthet. Samtidig har livsstilen vår betydning – særlig i barne- og ungdomsårene, når den maksimale beinmassen bygges opp.

I foredraget ble skjelettet sammenlignet med en bank: jo mer vi “setter inn” tidlig i livet, jo mer har vi å tære på senere.



fot. Özlem Humeyra

Forebygging i praksis: næring og aktivitet

Skjelettet trenger i hovedsak to ting: riktig næring og riktig belastning.

Kalsium

Anbefalt inntak er omtrent 1000 mg kalsium per dag. Kalsium finnes blant annet i:

- melk, yoghurt og ost
- plantebaserte alternativer tilsatt kalsium
- bønner, linser og nøtter

Vitamin D

Vitamin D finnes blant annet i:

- fet fisk
- egg
- lever
- enkelte berikede matvarer

I Norge kan tilskudd være aktuelt i vinterhalvåret.

Protein

Protein er viktig for å bevare muskulaturen med alderen. En vanlig anbefaling er rundt 1 gram protein per kilo kroppsvekt per dag.

Sterke muskler støtter skjelettet og bidrar til å forebygge fall.

Trening som styrker skjelettet

Skjelettet blir sterkere når det brukes.

Aktiviteter som styrker skjelettet er blant annet:

- gåturer og trapp
-

- styrketrening
-

- dans og hopping
-

- balanse- og stabilitetstrening

For personer som allerede har osteoporose eller ryggbrudd, anbefales veiledning fra fysioterapeut.

Et godt eksempel på et tilbud som mange kommuner har, er treningsgrupper som [Sterk og stødig](#).

Hvordan oppdages osteoporose?

Den vanligste metoden for å måle beintetthet er DXA-måling, der man måler beintetthet i hofter og rygg ved hjelp av svak røntgen.

Resultatet oppgis som T-score:

- T-score $-2,5$ eller lavere: osteoporose
- T-score mellom -1 og $-2,5$: lav beintetthet
- T-score bedre enn -1 : normal beintetthet

I tillegg vurderer leger andre risikofaktorer, som alder, tidligere brudd, sykdommer, medisiner og fallrisiko.

Behandling finnes

Hvis risikoen for brudd er høy, finnes det flere medisiner som kan styrke skjelettet og redusere risikoen for brudd.

Behandlingen tilpasses individuelt og kan bestå av tabletter, sprøyter eller infusjoner.

Samtidig er grunnlaget alltid det samme: gode levevaner, riktig kosthold og fysisk aktivitet.

Et viktig tema for kvinnehelse

Osteoporose er en sykdom mange kvinner vil møte i løpet av livet. Samtidig er budskapet håpefullt: vi kan forebygge mye, oppdage risiko tidligere og behandle sykdommen effektivt.

For Drammen Sanitetsforening er kvinnehelse et viktig satsningsområde. Gjennom møteplasser som Kvinner i fokus ønsker vi å bidra til mer kunnskap, åpenhet og fellesskap rundt temaer som påvirker kvinners liv og helse.

Vi takker foredragsholderen for et inspirerende og lærerikt foredrag – og alle som møtte opp og bidro til en engasjert kveld.

Her finner du mer informasjon

[Server beinstyrke](#)

[Ta vare på skjelettet etter overgangsalderen](#)

[Helse Norge](#)

[Vestre Viken](#)

[Norsk Revmatikerforbund](#)

[International Osteoporosis Foundation](#)

[Trening for deg med osteoporose uten brudd](#)

[Trening for deg med osteoporose og ryggbrudd](#)

[Treningsråd for benskjøre](#)