

BIRGITTE FRAVALGTE MEDICIN OG TRÆNEDE SIG I STEDET UD AF KNOGLESKØRHED

Ved en ren tilfældighed opdagede Birgitte, at hendes lænd og hofte var ramt af fremskreden osteoporose. Efter to års special-knogletræning var lægen blæst bagover af hendes tal



“Jeg sad og læste om bivirkningerne fra de piller, jeg lige havde fået udskrevet, og det var godt nok en chokerende oplevelse,” fortæller Birgitte Næsbjerg.

Hun havde i mange år arbejdet som sosu-assistent på et plejehjem, hvor hun delte receptmedicin ud til plejehjemsbeboerne. Nu var hun blevet diagnosticeret med knogleskørhed og skulle tage præcis den samme medicin.

“Jeg følte mig på ingen måde lige så gammel som dem, der boede på plejehjemmet. Så det var en svær omstilling pludselig at skulle identificere mig med dem.”

Fremskreden osteoporose

Vi springer lige fire år tilbage i tiden. Birgitte Næsbjerg, der i dag er 64 år og på efterløn, havde gennem et stykke tid døjet med et irriteret spiserør, som hun gik til lægen med. Han konstaterede, at hun havde brok i spiserøret, og hun skulle nu tage en medicin, hvoraf én af bivirkningerne kunne være osteoporose - populært kaldet knogleskørhed. Det fik en klokke til at ringe hos Birgitte. For var der ikke noget om, at hendes mor havde lidt af osteoporose?

Så hun tog til lægen og blev nærmest slået omkuld af resultatet af hendes DXA-scanning, som måler kalkindholdet i knoglerne: Fremskreden osteoporose i lænd og hofte.

“Jeg havde regnet med, at jeg havde almindeligt stærke knogler, for jeg havde aldrig haft nogen symptomer på noget som helst og følte mig frisk og rask.”

Brug af teknologi til stærkere knogler

Osteoporose er netop kendetegnet ved ikke at give nogen symptomer, så det var heldigt for Birgitte, at hun selv opsøgte læge og fik konstateret osteoporose. Størstedelen af danske

osteoporosepatienter opdager nemlig først sygdommen, hvis de falder og pådrager sig et brud på knoglerne. Nu fik hun udskrevet den samme medicin som beboerne på plejehjemmet, hvor hun arbejdede, og lægen fortalte, at der ikke var andre muligheder. Det faktum var svært for Birgitte at acceptere, for hun var slet ikke klar til at leve resten af livet på en medicin, der potentielt kunne give hende en del bivirkninger. Så hun var helt klar, da en bekendt fortalte om et nyt knoglecenter, der ved hjælp af special-designede maskiner, gør det muligt at genopbygge nyt knoglevæv i ellers porøse knogler.

“Jeg fandt hurtigt frem til OsteoStrong på Østerbro, hvor jeg har været lige siden. Jeg besluttede mig for at give det en chance - det værste, der kunne ske, var, at det ikke virkede.”

OsteoStrong er det første center i Danmark, som tilbyder målrettet knoglegenoptræning - i særdeleshed for personer med forringet knogletæthed. Ved hjælp af unik teknologi kan man med specialdesignede maskiner vedligeholde og øge knoglemineraltætheden i knoglerne.

Kureret for osteoporose

Birgitte Næsbjerg har i de seneste tre år trænet en gang om ugen i OsteoStrong, og de specielle maskiner gør, at hun i dag kan skubbe fire gange sin egen kropsvægt. Allerede efter to år gik hun til lægen for at få foretaget en ny DXA-scanning.

“Han var vildt overrasket. Han havde aldrig set så stor en forbedring af knogler uden brug af medicin. Tallene placerede mig uden for osteoporose-kategorien, så jeg havde simpelthen trænet mig ud af knogleskørhed,” siger Birgitte og fortæller, at træningen generelt har hævet hendes livskvalitet.

“Jeg kan mærke, at jeg helt grundlæggende er blevet stærkere at af komme i OsteoStrong. Det giver et sundhedsboost, og så er

jeg også bare gladere. Det er fedt at komme i centeret på Østerbro på ugentligt basis, for der jo også det sociale aspekt, og det er hyggeligt at møde alle de andre.”

OSTEOSTRONG

Knogletræning i OsteoStrong er for alle – inklusiv dem, som ønsker at forebygge knogleskørhed eller dem, som allerede er diagnosticeret. Uanset om du er i medicinsk behandling mod knogleskørhed eller af forskellige årsager har fravalgt medicin, så er OsteoStrong stedet, hvor du kan fokusere målrettet på din knoglesundhed og skabe resultater.

For at give den mest individuelle og personlige behandling, bliver der altid gennemgået en helbredsbedømmelse sammen med dig, inden du starter et forløb hos OsteoStrong.

Få 50% på en prøvetime hos OsteoStrong ved at bruge koden Villabyerne.

