

“WHAT! HAR JEG KNOGLESKØRHED - DET MÅ VÆRE EN FEJL”

Efter at have brækket ryggen og fået en diskusprolaps på en skitur, fik Eva Gøtsche konstateret knogleskørhed

I 2019 var Eva Gøtsche på skiferie med sin mand i Skeikampen i Norge, hvor dagene gik med langrendsture i det idylliske snelandskab. Hun har tidligere været på mange skiture og var langt fra nybegynder, så det var heller ikke et chok, da hun havde et styrt. Men denne gang kunne hun med det samme mærke, at der var noget helt galt.

“Det gjorde sindssygt ondt, og jeg kunne lige få slæbt mig hjem igen, hvor jeg var sengeliggende på resten af turen.”

Da Eva kom hjem fra skiferien, opsøgte hun en kiropraktor, som tog røntgenbilleder og konstaterede et brud på øverste lændehvirvel.

“Det var en ubehagelig melding at få. Mit brud var heldigvis stabilt, og jeg havde fuld forlighed og ingen nerver i klemme. Efterfølgende fulgte en kedelig periode, hvor jeg var en del sengeliggende og smertestillet”, fortæller Eva.

Havde aldrig mærket symptomer tidligere

Udover at Eva havde brækket den øverste lændehvirvel, havde hun også lige fået en diskusprolaps i sit styrt, hvilket resulterede i en del besøg hos læge og på hospital. Hun fik en dxa-scanning, hvor hun fik konstateret osteoporose - også kaldet knogleskørhed - og anbefalingerne var at starte på medicin.

“What! Har jeg knogleskørhed. Det må være en fejl, tænkte jeg bare. Jeg havde jo aldrig tidligere mærket noget til nogen som helst symptomer. Men det kunne være årsagen til, at jeg havde brækket ryggen i et relativt ufarligt fald på ski.”

Kan man selv gøre noget for sin knoglesundhed?

Knogleskørhed nedbryder knoglemassen inde i knoglerne, hvilket medfører porøse knogler, som kan forårsage brud på eksempelvis ryg og hofter og dermed potentielt invalidere ens liv.

Evas ryg var simpelthen faldet sammen, fordi den var blevet porøs af årelang, ubemærket afkalkning. Det betød også, at hun var blevet ca. to centimeter lavere.

Lægerne fortalte Eva, at der ikke var så meget at gøre ved selve bruddet, som skulle vokse sammen af sig selv. Til gengæld fik hun anbefalet medicin for at holde knogleskørheden fra at udvikle sig yderligere. Men det valgte hun at takke nej til.

“Jeg var nervøs for de eventuelle bivirkninger, medicinen kunne have og tænkte, at der måtte være andre muligheder for selv at gøre noget for at holde knogleskørheden for døren, og måske ligefrem opbygge ny knoglemasse igen uden nødvendigvis at skulle bruge medicin. Så jeg gik i gang med selv at researche på nettet og faldt over OsteoStrong,” fortæller hun.

Første center for træning af knogler

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

Da Eva blev dxa-scannet i februar 2020 var hendes T-score -3,1, hvilket satte hende i gruppen for knogleskørhed. I maj 2020 begyndte Eva at træne i OsteoStrong. I december 2021 fik hun igen målt sin t-score og denne gang til -2,6. En forbedring på 0,5.

“Jeg er blevet stærkere i arme, ben og core. Jeg har fået stærkere muskler, i og med jeg kan skubbe mange

flere kilo i OsteoStrong's maskiner i forhold til, da jeg startede. Jeg passer hus og have, går ture og kan bare mærke, at jeg er blevet markant stærkere.”

Kæmpe forskel

Den specielle teknologi i træningsmaskinerne hos OsteoStrong gør, at man på kontrolleret og sikker vis kan opnå den tilstrækkelige belastning, der skal til for at gøre knogler stærke igen. Dette er ikke noget, man kan gøre i et normalt træningscenter - specielt ikke hvis man har forringet knoglestyrke.

Udover at gøre knogler stærke i OsteoStrong, så forbedrer den særlige træningsform også muskelstyrken og balancen - grundlaget for en velfungerende krop.

“Jeg har været ihærdig og trænet hos OsteoStrong en gang om ugen i lidt over to år. Det tager bare 15 min per gang. Jeg har ingen gener fra min rygskaide, og så er jeg i det hele taget blevet stærkere. Det har gjort en kæmpe forskel for mig.”

FÅ SCANNET DIN KNOGLEMASSE

Hvordan opnår man viden om sin knoglestyrke? Det kræver en såkaldt DXA-scanning på hospitalet, som ens egen læge kan henvise til.

En DXA-scanning er en særlig røntgenundersøgelse, som måler kalkindholdet i knoglerne, også defineret som knoglemineraltæthed. Denne undersøgelse vurderer styrken af dine knogler og deraf din risiko for at udvikle knogleskørhed.

Ved scanningen angives en såkaldt T-score, som afspejler, hvor meget din knogletæthed ligger over eller under gennemsnitsværdien, som den ses hos en ung, rask person af dit eget køn. Hvis din T-score er mindre end -1, har du forringet knogletæthed (også kaldet osteopeni), og hvis din T-score er -2,5 eller mindre, har du knogleskørhed.

Forstadiet til osteoporose hedder osteopeni. Her er det allerede en god ide at fokusere intensivt på knogletræning.

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 helbreds-vurdering sammen med dig, inden du starter et forløb hos OsteoStrong.

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

Eva Gotche, 63 år.

