

# NY TEKNOLOGI TAGER KAMPEN OP MOD SKØRE KNOGLER

I over 100 år har man vidst, hvordan man kan få stærkere knogler – men kun teoretisk. Nu gør nye træningsmaskiner på Østerbrogade i København det dog muligt at udføre metoden i praksis



Her er et par chokerende tal: Op mod 650.000 danskere vurderes at have knogleskørhed – eller osteoporose – og ca. 500.000 har sygdommen uden at vide det. Sygdommen rammer flest kvinder, og hvert andet brud, der rammer et menneske over 50 år, skyldes knogleskørhed. Kort sagt rammer osteoporose rigtig mange danskere, som slet ikke var klar over, at de gik rundt med sygdommen. Der er som regel ikke nogen symptomer, så det er først, hvis man falder og oftest brækker hofte eller håndled, at man finder ud af det.

## Forskere bag nyt knogletræningscenter

Det har tidligere for de fleste været stort set umuligt at genvinde styrken i knogleskøre knogler, men en relativt ny metode fra USA viser positive resultater. I 2019 åbnede det første center for genoptræning af personer med nedsat knogletæthed i Danmark - og før du tænker, Ja, ja, endnu et amerikansk mirakelmageri - så er det en tidligere osteoporoseforsker og hans hustru, Kirsten Katrine Lindegaard, med en PhD i immunologi, der har åbnet knogletræningscenteret, OsteoStrong på Østerbro. Og Kirsten Katrine Lindegaard er ikke bange for uden videre omsvøb at erklære, at det virker.



## “OsteoStrong gør det fysisk umulige muligt”

“Træningsmetoden i vores center er baseret på ‘osteogenic loading’, som videnskabeligt bevist styrker knoglerne,” siger hun og forklarer.

“Osteogenic loading er den proces, som finder sted, når vores skelet over tid adapterer til systematiske belastninger. Det er essentielt for at få stærke knogler, at de udsættes for intens belastning i en sådan grad at de knogleopbyggende celler bliver stimuleret. Problemet er bare, at det ikke kan lade sig gøre i praksis for mange mennesker, fordi det er forbundet med for stor risiko for skader - især hvis man ikke er vant til tung styrketræning og oveni købet har svage knogler,” siger hun. Men i OsteoStrong har de specialdesignede maskiner, der er udstyret med en teknologi, som muliggør osteogenic loading med minimal risiko for skader.

“OsteoStrong gør det fysisk umulige muligt,” siger Kirsten og uddyber, hvordan resultaterne hurtigt viser sig hos deres kunder.

“Allerede efter 10-12 træningssessioner kan vi måle, at folk er 20-25 procent stærkere. Vi oplever også over tid at nogle bliver højere grundet en bedre kropsholdning. Dem, som døjede med smerter, oplever forbedringer og et større fysisk overskud. Generelt får man et nyt perspektiv på, hvad ens krops formåen er,” siger Kirsten Katrine Lindegaard.

## Omfangsrigt forsøg i Sverige

Teknikken, som OsteoStrong anvender er stadig så ny, at den ikke er anerkendt som behandling af knogleskørhed i det etablerede sundhedssystem. Men i Sverige, hvor OsteoStrong har eksisteret i flere år, bliver der i øjeblikket foretaget et større klinisk studie på det anerkendte Karolinska Universitet. Indehaverne af OsteoStrong, Kirsten Katrine Lindegaard og hendes mand, Rasmus Just, der har forsket i osteoporose, er dog ikke i tvivl, for resultaterne i deres center taler for sig selv. “Vi har 300 kunder, der kommer tilbage uge efter uge, og de melder om en klar forbedring i livskvalitet, og nogle har været med, siden vi åbnede i 2019,” fortæller Kirsten Katrine Lindegaard.

## OSTEOSTRONG

Knogletræning i OsteoStrong er for alle – inklusiv dem, som ønsker at forebygge knogleskørhed eller dem, som allerede er diagnosticeret. Vi har både medlemmer, der er i medicinsk behandling mod knogleskørhed og dem, som af forskellige årsager, har fravalgt medicin.

Vi ønsker at give den mest individuelle og personlige behandling, og derfor vil vi altid gennemgå en helbredsundersøgelse sammen med dig, inden du starter dit forløb hos os.

## FÅ SCANNET DIN KNOGLEMASSE

Osteoporose eller knogleskørhed nedbryder knoglemineraliteten i knoglerne, så de lettere brækker. Nogle vil på sigt få den sammenfaldne holdning, som man typisk oplever hos en del ældre mennesker.

Forstadiet til osteoporose hedder osteopeni. Her er det allerede en god ide at fokusere intensivt på knogletræning, inden det pludseligt er for sent.

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

I OsteoStrong scanner vi med ultralyd for at vurdere knoglestyrken.