

INSPIRATION

Spørgsmål: Hvordan kan man undgå sygdom og ubehag i kroppens muskler og led?

Svar: Nogle sygdomme er svære at opdage, men med viden om sin eventuelle placering i risikogruppen, er det muligt at forebygge med sund kost, motion og eventuelt tilskud af vitaminer m.m.

Vejen til sund muskulatur og sunde knogler

VIDEN

ÅRHUS

Et stort antal danskere er ramt af muskel- og skeletsygdomme - gigtsygdomme - i form af eksempelvis knogleskørhed (osteoporose). Gigtforeningen vurderer, at der er omkring 700.000 voksne danskere, der har en langvarig muskel- og skelet-sygdom.

Derfor er der al mulig grund til at opfordre til, at man tager risikoen for sygdommene alvorligt og forsøger at forebygge i det omfang, det er muligt

Ingen klare symptomer

Problemet med en sygdom som for eksempel knogleskørhed er dog, at det er en 'stum sygdom' i den forstand, at der ikke er et langvarigt forløb med symptomer, for sygdommen eventuelt giver symptomer i form af knoglebrud.

Dermed er den normale fokus på forebyggelse en lidt anden snak, når det drejer sig om knogleskørhed.

"Der er ingen grund til at vente, for så er skaden sket. Men man er nødt til at se på risikofaktorerne for at vide, om man er i risikogruppen. Det vil sige, om man har

det i den nærmeste familie - forældre, søskende eller børn. Desuden er der en sammenhæng mellem lav vægt og knogleskørhed, ligesom rygning er en faktor," fortæller Bente Langdahl, overlæge, ph.d., dr.med. og formand for Dansk Knoglemedicinsk Selskab og tilføjer, at Verdenssundhedsorganisationen WHO vurderer, at omkring 400-500.000 danskere lider af knogleskørhed, og af disse er kun omkring 60-70.000 i behandling.

Motion virker forskelligt

Første skridt på vejen mod en afklaring af, om man også har sygdommen, er et besøg hos sin egen læge og en efterfølgende måling af knogletætheden eller knogledensitet.

"Generelt er der ingen grund til at undersøge unge mennesker, men for kvinder i overgangsalderen og mænd i 40-50-årsalderen er det relevant at konsultere egen læge med henblik på en snak omkring risikofaktorer og en eventuel henvisning til knogleskanning," understreger Bente Langdahl.

Forebyggelsen er et kapitel for sig, for selvfølgelig er det generelt en god idé at leve sundt og få en alsidig kost og motion,

PROFIL



Bente Langdahl

■ **Erhverv:** Overlæge og forskningslektor, dr.med. PhD ved Endokrinologisk afd. Århus Universitetshospital.
■ **Andet:** Formand for Dansk Knoglemedicinsk Selskab.

men når det kommer til motionen, har det størst effekt, når man er ung, forklarer Bente Langdahl:

"Når man er under 30 år, bygger man nemlig knoglevæv op. Mængden af knoglevæv er en vigtig faktor for risikoen for knoglebrud og rygsammenfald senere i livet. Men når man er over 30 år, er det stadig relevant med motion, for man mindsker tabet af knoglevæv. Selvom det kan lyde som af mindre betydning, skal man huske på, at en reduktion i tab af knoglevæv fra eksempelvis 1/2 til 1/4 procent om året bliver til mange procent over årene fra 30 år og fremefter."

Rigeligt med kalk og D-vitamin

Hvad angår kosten, er det særlig vigtigt at få dækket sit behov for kalk gennem enten mælkeprodukter eller tilskud, særligt af kalk, og ligeledes D-vitamin, som vi hovedsagligt får gennem solens stråler og fed fisk.

"Ellers anbefaler Bente Langdahl et aktivt liv uden rygning som det bedste middel mod disse muskel- og skeletsygdomme. Men tilskuddet af kalk og D-vitamin er særdeles vigtigt, og det skal være i de rette mængder. Man skal tilstræbe at få

omkring 1000 mg calcium og 20-40 mikrogram D-vitamin dagligt," påpeger Bente Langdahl.

Mere opmærksom på brudskader og bedre oplysning

Bente Langballe er ikke imponeret over alle dele i sundhedssystemet, når det gælder om at finde de mennesker, der med fordel kan undersøges:

"Der er mange mennesker, der kommer på skadestuen med håndleds- eller hoftebrud, som kan være tegn på knogleskørhed, der ikke bliver sendt videre til undersøgelse. Desuden er der mange læger, der udskriver binyrebarkhormon, som kan medføre knogleskørhed, uden samtidig at tænke på at forebygge knogleskørhed."

Endelig er det ligeledes et spørgsmål om oplysning om risikofaktorer, som man selv kan være opmærksom på, for eksempel arveligheden og tobaksrygning. Her hviler der et stort ansvar på både regeringen og regionerne for at få denne viden formidlet til borgerne, mener Bente Langdahl.

JENS KIKSER

red@mediaplanet.com

Har du hævede og ømme led, smerter i sener eller muskler?

Lider du af gigt, sportsskader eller overbelastning?

Hos A2 lægger vi vægt på, at du som patient føler dig i trygge hænder og at du bliver lyttet til.

Velfungerende kommunikation er fundamentet for en vellykket behandling, og A2 prioriterer samarbejdet mellem patient og personale højt. Du behandles af den samme læge gennem hele forløbet og behøver ikke forklare din situation igen og igen -

på den måde mindsker vi risikoen for misforståelser og sætter handling frem for administration.

A2 tilbyder kort ventetid, hurtig og præcis diagnostik af lidelser i bevægeapparatet og målrettet behandling.

Vi har afdelinger i Hillerød og Odense, så du ikke skal rejse langt for effektiv behandling.

Tlf.: 4820 0530
www.a2privathospital.dk

 **A2** RHEUMATOLOGI OG
IDRÆTSMEDICIN A/S
CENTER OF EXCELLENCE HILLERØD