

Anita är drabbad av benskörhet

# ”Risk för frakturer kan inte hindra mig att leva”

**ÖMTÅLIG** Anita Sandström får ofta höra att hon ser så pigg ut, men inom sig bär hon på osteoporos, benskörhet. Risken för frakturer finns ständigt. Tack vare sprutor håller kotorna bättre än någonsin.

AV MADELEINE WALLE FOTO SUSANNE LINDHOLM

Det är en lycka för varje mor och farmor att få lyfta sitt barnbarn. Anita Sandström har fem barnbarn och fyra bonusbarnbarn och berättar hur underbart det var när hon i somras kunde ta upp sitt yngsta barnbarn Ben, lyfta och sätta honom i sitt knä. Och hennes kator höll!

–Det var en stor glädje i det, säger Anita och ler.

För Anita är det viktigt att leva ett normalt liv, göra allt det hon älskar, trots att hon drabbats av osteoporos, alltså benskörhet.

–Jag är en positiv människa och det hjälper.

## Sprider kunskap

Vi skojar om att hon borde åka runt i landet och sprida hopp och kunskap. Men det är inte bara skoj, för Anita Sandström har länge varit en viktig informator i Boden, där hon grundade den lokala osteoporos-

föreningen. Nyligen flyttade Anita närmare barnbarnen i Stockholm och är numera vice ordförande i riksförbundet.

–Jag har kunskaper, jag vet vart man ska vända sig och vilka vägar man ska gå för att få hjälp. Och kunskap behövs, eftersom osteoporos är en tyst sjukdom.

–Jag har lärt mig mycket av eget sökande kring sjukdomen. Som sjuksköterska visste jag vilka frågor jag skulle ställa, vilka samtal jag som patient kan kräva och kunde ta reda på vilka mediciner som finns. Jag insåg att det behövs en frakturkedja med koordinator, en osteoporoskola för alla drabbade – helt enkelt mer information. Och ett samtal vid diagnosen, en vårdplan. Detta är ju en kronisk sjukdom!

## Arv från mamman

Det var år 2007 som Anita Sandström fick sin första frak-

tur. Hon skadade sig vid en båtolycka, föll och fick en fraktur på brösttryggen.

–Året därpå började jag fundera på om jag drabbats av benskörhet. Så via en ortoped gjordes en mätning, där sjukdomen konstaterades.

Med den kunskap Anita har om sjukdomen idag tycker hon att hon hade gjort allt rätt.

–Jag har alltid motionerat mycket. Spelat golf, åkt skidor, promenerat. Jag har ätit mycket fisk och grönsaker och gillar dessutom mejeriprodukter. Har aldrig rökt, dricker inte mycket alkohol...

Men så var det arvet! Anitas mamma Dagmar var bara 75 år när hon dog och det sades att hon var ”urkalkad”. Hennes kator var hoptryckta och det första hon gjorde varje morgon var att ta på sig en korsett.

Trots detta hade Anita inte en tanke på att hon kunde lig-

ga i riskzonen, att sjukdomen kunde gå i arv.

–Men nu vet jag! Det sägs att generna, arvet, står för 70 procent när det handlar om risken att drabbas av osteoporos.

Anita kämpade på med medicin och ännu mer träning. Hon var 59 år och arbetade inom primärvården, men efter frakturen orkade hon inte längre vara ute som distriktssjuksköterska och göra omläggningar, med svåra arbetsställningar. En förstående chef såg till att hon istället fick jobba med telefonrådgivning.

–Jag fortsatte att jobba halvtid för jag älskade mitt jobb! Först när jag var 64 år tog jag ut pension. Jag ville ha mer tid för barnbarnen.

## Hostade sönder en kota

År 2012 drabbades Anita av en ny kotfraktur. Hon fick influensa och hostade sönder en kota i ländryggen.



## Anita Sandström

Ålder 70 år.

Familj Man, två söner, barnbarn, bonusbarn och bonusbarnbarn.

Bor I Stockholm.

Gör Pensionerad sjuksköterska, vice ordförande i Osteoporosförbundet.

Bara av att böja sig kan Anita Sandström få en fraktur, men hon försöker leva som vanligt och svingar gärna en golfklubba då och då.

”

## Kunskap behövs, för osteoporos är en tyst sjukdom.

–Det var hemskt, jag hade så fruktansvärt ont och det tog lång tid att åter få stabilitet i min kropp. Jag kunde inte lyfta, inte böja mig.

Men även denna gång kom rörligheten tillbaka. Det är viktigt för andra att veta, menar Anita Sandström, eftersom det ger lugn och trygghet.

–Det finns mycket hjälp att få när man drabbas, till exempel av en sjukgymnast. En korsett under en period kan också vara en lösning. Även samtal om att läkningen tar tid är viktigt. Och information om hur man ska leva efter en fraktur. Idag görs utredning på endast tio procent av de drabbade här i Norrbotten, påpekar hon.

Sin senaste fraktur fick Anita 2017. Hon hade böjt sig ner för att tända brasan hemma. Mer än så behövs alltså inte för att sjukdomen ska slå till. Det kan i princip räcka med att böja sig över tvättstället för att borsta tänderna, förklarar Anita.

–Jag vet aldrig när jag drabbas av en fraktur nästa gång. Och jag vet att jag aldrig blir frisk. Men jag kan inte gå och tänka på det. Jag älskar att resa. Jag sjunger i kör. Jag vill vara med mina barnbarn. Jag vet att sjukdomen kan innebära kortare levnadstid – då kan man inte vänta.

Anita fyllde 70 år i somras och hon strålar. Detta är en

kvinnas som älskar att klä sig snyggt, är mån om sitt yttre och har klippt sitt vita hår i en elegant, modern frisyr. Och hon är duktig på att dölja att hon krympt 8–9 centimeter sedan hon blev sjuk.

–Plötsligt tycker jag att alla blivit så stora, säger hon med ett skratt. Jag försöker tänka på att hålla ryggen rak, och jag tror inte att många märker att jag är lite krokig.

## Aldrig fått medicin

Anitas 94-åriga moster i Stockholm har, precis som mamma Dagmar, osteoporos. Hon har brutit armen två gånger, haft en höft- och en kotfraktur – men aldrig fått medicin.

–Mina två systrar, däremot, har tack vare allt jag har lärt mig genom sjukdomen fått medicin mot sin osteoporos. Och sluppit frakturer!

–Om man vet att sjukdomen finns i familjen, är kost och mo-

tion jätte viktigt. Se till att barnen rör sig och äter rätt! Och om du är drabbad – gå med i en lokalförening! Skaffa dig kunskap och ta makt över din sjukdom. Egenmakt.

Anita knäpper på sig sina dubbskor, för nu är det dags att gå iväg på en trevlig lunchträff. Ofta har hon även stavar när hon går på promenad. Men varken snö eller halka kan hindra henne från allt kul hon vill göra.

–Visst har jag haft svackor ibland, efter en fraktur har jag blivit väldigt deppig. Men nu mår jag bra, jag orkar mycket. Jag har fått en jättebra medicin, en spruta som jag får två gånger om året och som svarar bra på kotfrakturer. Jag gör allt jag kan så blir det som det blir. Men jag måste leva! □

# Ortoped Anna Holmberg: ”Motion, medicin och bra kost stärker”

Svenskar har gener som gör oss mer bensköra än andra. Med motion, bra kost och läkemedel kan skelettet stärkas, påpekar **Anna Holmberg**, överläkare vid ortopediska kliniken på Skånes universitetssjukhus.

## Vad är osteoporos?

–Vårt skelett är som en byggställning på insidan av kroppen. Hos en frisk person förnyas skelettet, det bryts ner och byggs upp. Osteoporos gör att benvävnaden blir tunnare, mer ben bryts ner än vad som byggs upp och då blir skelettet skört. Osteoporos är ett tyst tillstånd, sjukdomen upptäcks ofta först vid en fraktur. Detta medför förstås ökad risk för frakturer.

## Hur många drabbas?

–År 2017 hade vi i Sverige 120 000 frakturer som hade med osteoporos att göra. Vanligast är handledsfraktur, höftfraktur och kotfraktur. En halv miljon människor i Sverige lever med osteoporos, men 200 000 vet inte om det.

## Vem är det som drabbas?

–Cirka 50 procent av alla kvinnor över 50 år och 25 procent av alla män i samma åldersgrupp. Var tredje kvinna och var femte man som drabbas av en höftfraktur dör inom ett år, 40 procent kommer inte tillbaka till sitt boende. Så det är viktigt att ta hand om sig, förebygga osteoporos och inte börja för sent!

## Vilka är riskfaktorerna?

–Generna påverkar mest. Finns benskörlighet i familjen? Annat som påverkar är hög ålder, rökning, lågt BMI, låg fysisk aktivitet, dålig kost, alkohol och att du kommit tidigt i klimakteriet.

## Hur förebygger jag benskörlighet?

–Genom god kosthållning med bra kalcium- och D-vitamininnehåll, som fet fisk, skaldjur och mycket grönt. Se till att få dagsljus och solsken, ta gärna promenader på 30 minuter varje dag. När du promenerar går det stötar genom

kroppen och det är bra för skelettet. Sluta röka. Och se till att träna balansen. Försök även undvika fall.

## När ska man börja förebygga?

–Skelettet byggs under hela barn- och ungdomstiden, fram tills vi är 25–30 år, så du ska börja tidigt. Det är viktigt att barn och ungdomar rör på sig, för motion stärker och bygger skelettet. Men riskindikatorerna hittar du i gruppen över 50 år. För kvinnor börjar urkalkningen i samband med klimakteriet, för män tio år senare.

## Är promenader effektiv träning?

–Ja, och gärna med stavar, det främjar balansen. Dans, jogging, skidåkning och styrketräning är andra bra aktiviteter.

## Hur behandlas osteoporos?

–Vi kan dämpa nedbrytningen av ben och även öka bildandet av ny benmassa med hjälp av välbeprövade läkemedel som stärker skelettet. Medicinen ges som tabletter eller sprutor.

## Varför är osteoporos vanlig i Sverige?

–Det har med genetik att göra. I Sverige och Norge bryter vi oss mer än i andra länder. Vi är längre och har längre lårbenshals.

## Vad gör jag om jag misstänker att jag drabbats?

–Be din läkare om en remiss för mätning. Det finns också ett verktyg på nätet, FRAX, där du kostnadsfritt kan beräkna risken att drabbas av benbrott inom de närmaste tio åren. Detta kan du även få hjälp med på vårdcentralen.

## Vilka är det som utreds?

–Den som minskat 5 cm i längd och som kanske fått ryggsmärtor i samband med längdminskning, den som fått en fraktur efter ett fall från låg höjd. Eller när det finns uppenbar risk för arftlighet för osteoporos. Individer med kroniska sjukdomar såsom reumatoid artrit, lungsjukdomen kol, diabetes med flera kan också vara aktuella. □



En halv miljon svenskar lever med benskörlighet, menar överläkare och ortoped Anna Holmberg.

## Osteoporos – vad är det?

- Benskörlighet, eller osteoporos som det heter på medicinskt språk, beror på att balansen mellan nedbrytning och uppbyggnad av ben i kroppen är rubbad, så att mer ben bryts ner än återbildas.
- Sjukdomen leder till att du lättare får benbrott eftersom du har ett svagare skelett.
- Vanligast är benbrott i handlederna, höfterna, ryggkotorna eller överarmarna.
- Det går att minska risken att drabbas av benskörlighet genom att vara fysiskt aktiv och inte röka.
- En tydlig minskning i längd kan vara ett tecken på benskörlighet. Har man minskat 3 cm före eller 5 cm efter att man fyllt 70 år, kan det bero på en sammanpressning av kotorna i ryggraden, som uppstår hos den som har ett skört skelett.

# 120 000

frakturer hade med osteoporos att göra år 2017 i Sverige. Vanligast är handledsfraktur, höftfraktur och kotfraktur.

Källa Överläkare Anna Holmberg

## Flamingoträning kan förebygga fall

När du står på ett ben tränar du musklerna och känseln i dina fötter, vilket ger bättre balans. Gör det när du borstar tänderna! Stå på höger ben på morgonen och vänster ben på kvällen. Håll ena handen i handfatet om det känns jobbigt.



## Här får du veta mer

Osteoporosförbundet är en rikstäckande organisation med många lokalföreningar där du kan få stöd och hjälp: [www.osteoporos.org](http://www.osteoporos.org)