

Osteoporos

Osteoporos, också kallat benskörhet, är en förändring av skelettets struktur. Det innebär att benvävnaden blir mindre tät och skelettets hållfasthet försvagas, med konsekvensen att det lättare bryts (osteoporosfraktur). Osteoporos är ett symptomfritt och progressivt tillstånd, en så kallad "tyst sjukdom". Den gör i sig inte ont, men de eventuella frakturerna ger smärta och det är ofta i samband med dessa som osteoporos, som bakomliggande orsak, upptäcks. Efter den första frakturen ökar risken för fler frakturer. [1]

Medicinsk Forskning -
en investering som alla vinner på

Vilka berörs?

- Osteoporos är ett vanligt tillstånd i Sverige och risken att drabbas ökar med åldern. Varannan kvinna och var fjärde man över 50 år löper risk att få en osteoporosfraktur under sin livstid. [2] Kvinnor löper högre risk än män att utveckla osteoporos av flera skäl. De har lägre benmassa, det sker en snabbare minskning i bentäthet i samband med klimakteriet och de lever generellt längre. [3]
- Förekomsten av osteoporosrelaterade frakturer är avsevärt högre i Sveriges befolkning än för befolkningen i andra länder i EU. [4]

Vad kostar det?

- Varje år uppstår 80 000 – 90 000 osteoporosfrakturer i Sverige, varav cirka 15 000 – 16 000 i höfterna. [2] Höftfrakturer, som ofta drabbar redan sköra personer, är de mest kostsamma för samhället och 20 – 30 procent av de som får en höftfraktur dör inom ett år. [5]
- År 2030 förväntas den årliga kostnaden relaterad till osteoporos ha ökat med nästan 30 procent, till cirka 25 miljarder kronor. I takt med att Sveriges befolkning blir äldre ökar antalet osteoporosrelaterade frakturer och utgör därmed en stigande andel av de sammanlagda sjukvårdskostnaderna. [6]

Forskning räddar liv

- Forskning visar att fysisk träning, bra kost och att sluta röka är viktiga förebyggande insatser mot att utveckla osteoporos. Dessutom visar vetenskapliga studier på att styrke- och balansträning kan förebygga fall. [7] Individuellt anpassad fallprevention kan även minska antalet fall med upp till 60 procent. [8]
- Tack vare möjligheten att undersöka bentäthet med DXA (Dual energy X-ray Absorbiometry) går det att bedöma graden av osteoporos. [2]
- Det finns flera effektiva behandlingar som minskar risken för fraktur, såsom bisfosfonater och olika biologiska läkemedel som ökar bentätheten genom att minska nedbrytningen eller stärka uppbyggnaden av ben [9]
- Sammanställd forskning visar att behandlingar med benspecifika läkemedel kan minska risken för fraktur hos kvinnor som passerat klimakteriet med upp till 70 procent. [10]

Forskning sparar pengar

- Sammanställd forskning visar att systematisk och individuell riskvärdering, utvärdering och prevention genom så kallade frakturkedjor är den mest effektiva modellen för att förebygga risken för ny fraktur. [11]
- En utökad tillgång till sådana frakturkedjor beräknas spara omkring 215 miljoner kronor i sjukvårdskostnader per år i Sverige. [12]
- Fallprevention, inklusive multifaktoriella åtgärder i hemmet, minskar antalet frakturer. [13] Det ger minskade kostnader för samhället och stora vinster i livskvalitet för den enskilde. [14]

Siv Ögren

En sommardag år 2006 ramlade Siv Ögren hemma i sin bostad. Hon tog emot sig med handen för att lindra fallet, vilket resulterade i en handledsfraktur. Varken Siv eller vårdpersonalen hade en tanke på att det kunde bero på att hon var benskör.

Fyra år senare ramlade Siv igen. Denna gång tog hon emot sig med överarmen och armbågen, vilket resulterade i att både armbågen och skelettet runt omkring krossades. Efter att ha varit gipsad i en månad fick hon sin första bentäthetsmätning med en så kallad DXA röntgen. Först efter det blev Siv diagnostiserad med osteoporos och rekommenderades läkemedel som innehöll bisfosfonater. Läkemedlet skulle tas en gång i veckan.

Diagnosen innebar en stor omställning. Siv som tidigare levtt ett aktivt liv med fritidsintressen som cykling och segling var nu osäker på vad hon vågade göra. I samband med diagnosen blev hon farmor, men av rädsla för ytterligare en fraktur vågade hon inte lyfta sitt barnbarn. När hon gick i större folkmassor kröp hon ihop av rädsla för att stöta ihop med någon och trilla, vilket kunde leda till ytterligare frakturer. Det ledde till att Siv fick en åkomma som kallas "frozen shoulder".

Osteoporosskolan i Boden blev till slut vändningen. Där fick hon lära sig allt om sjukdomen och varför just hon var drabbad. Tack vare forskning finns det även medicin som stärker och bygger upp skelettet. Det har fungerat mycket bra för Siv och efter åtta års medicinering kan hon nu klara sig utan. Hon lever idag, tio år efter diagnosen, åter ett aktivt liv.



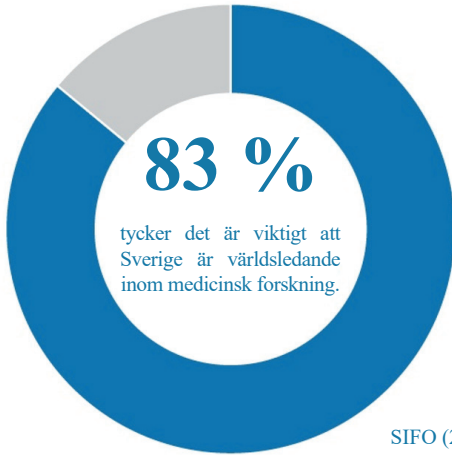


Jag önskar jag hade satsat mer på medicinsk forskning när jag var statsminister.

– Ingvar Carlsson, tidigare statsminister
& en av Forska!Sveriges grundare



8 av 10 svenskar tycker det är viktigt att Sverige är en världsledande nation när det gäller medicinsk forskning.



SIFO (2020) 1000 svar

- [1] Banefelt et al., Osteoporosis International 2019;30(601)
- [2] Socialstyrelsen (2020) Nationella riktlinjer för rörelseorganens sjukdomar
- [3] Lorentzon et al., Journal of Internal Medicine 2015;277(650)
- [4] Hermlund et al., Arch Osteoporos 2013;8(136)
- [5] Socialstyrelsen (2020) Öppna jämförelser, dödlighet efter höftfraktur
- [6] International Osteoporosis Foundation (IOF) (2018) Broken bones, broken lives: A roadmap to solve the fragility fracture crisis in Sweden
- [7] Sherrington et al., (2019) Exercise for preventing falls in older people living in the community, Cochrane Database of Systematic Reviews
- [8] Sveriges regioner och kommuner (2019) Fallprevention - Översikt, Vårdhandboken
- [9] Langdahl et al., J Bone Metab 2018;25(133)

Hopp för framtiden

- Forskare vid Lunds universitet använder biomarkörer tillsammans med experimentella metoder och avancerad bildteknik för att förstå mekanismerna kring osteoporos och optimera behandlingen för osteoporospatienter. [15]
- För att bättre förstå biologin bakom benbildning och identifiera nya biomarkörer och läkemedelskandidater studerar forskare vid Karolinska Institutet ovanliga fall av osteoporos hos yngre som beror på mutationer i enskilda gener. [16]
- Forskare vid Göteborgs universitet och Sahlgrenska universitetssjukhus visar att tarmens bakterier kan påverka skelettet och studerar om tillskott av en viss sorts probiotika kan bidra till att minska risken för osteoporos i framtiden. [17] [18]
- Med mål att utveckla nya läkemedel för osteoporos deltar svenska forskare i en stor internationell studie där olika genvarianter kopplas till benbrott. Med hjälp av storskaliga analysmetoder har gener som påverkar processen identifierats och kopplats till bentäthet. [19]

- [10] Lorentzon., Journal of Internal Medicine 2019;285(381)
- [11] Wu et al., Bone 2018;111(92)
- [12] Borgström et al., Arch Osteoporos 2020;15(59)
- [13] Statens beredning för medicinsk och social utvärdering (2014) Åtgärder för att förhindra fall och frakturer hos äldre
- [14] Jonsson et al., Osteoporosis International 2018;29(545)
- [15] Ström et al., Osteoporos Int 2020; 31(8)
- [16] Mäkitie et al., Front. Endocrinol 2019;10(70)
- [17] Jansson et al., The Lancet Rheumatology 2019;1(154)
- [18] Nilsson et al., Journal of Internal Medicine 2018;284(307)
- [19] Trajanoska et al., BMJ 2018;362(3225)

Drömmen - att bibehålla bentätheten hos unga kvinnor

”Osteoporos innebär att skelettet minskar i hållfasthet, och i och med att hållfastheten minskar ökar risken att få frakturer”, säger Kristina Åkesson, professor i ortopedi, enheten för klinisk och molekylär osteoporosforskning vid Lunds universitet.

I Sverige uppstår årligen 80 000 – 90 000 benskörhetsfrakturer, varav cirka 15 000 – 16 000 i höfterna. ”Många som drabbas av en höftfraktur återfår inte gångförmågan. Det innebär att personen antingen behöver hemhjälp eller flytta till ett nytt boende. Många överlever inte första året”, säger Kristina Åkesson.

Kristina Åkesson kom in på osteoporosforskningen från ortopedin i början av 1990-talet. Hon började intressera sig för varför patienterna hamnade hos dem och hur de kunde förebygga att personerna fick ytterligare frakturer. ”När jag började såg situationen helt annorlunda ut för de som drabbats av exempelvis en osteoporosrelaterad höftfraktur. Vi hade dåliga operationsmetoder och de var inte högt prioriterade inom vården”, säger Kristina Åkesson.

Tack vare forskning och utveckling finns idag flera behandlingsalternativ för den som drabbas av osteoporos eller en osteoporosrelaterad fraktur. Inom ortopedin får personen hjälp att återfå funktionsförmågan och det finns läkemedel som bygger upp och stärker skelettet, vilket leder till färre frakturer. Det finns även en betydligt större kunskap om

osteoporos hos allmänheten och i läkarkåren. ”Men har det gått fort nog? Nej, det tycker jag inte. Det är fortfarande alldeles för få som behandlas”, säger Kristina Åkesson.

Varannan kvinna och var fjärde man över 50 år löper risk att få en benskörhetsfraktur under sin livstid. Tack vare forskningsframsteg kan detta ändras.

“Det är fortfarande för få som behandlas.”

”Inom tio år tror jag att vi kommer ha en bättre förståelse

för vilka faktorer som bidrar till att vi bibehåller bentätheten hos unga kvinnor. Om vi även lyckas implementera frakturkedjor som en integrerad del av sjukvården för de patienter som precis haft en fraktur så tror jag att vi skulle fånga upp många fler patienter än idag”, säger Kristina Åkesson.

