

Ny medicin
mot benskörhet

Agneta slipper den värsta smärtan

Mitt skelett är mycket starkare nu

Hon hade drabbats av svår benskörhet och flera frakturer på kotorna i ryggen. Tack vare ett nytt läkemedel har Agneta minskat risken för nya frakturer och hennes skelett har blivit starkare.

Text: Susanna Hauffman
Foto: Thomas Carlgren

Agneta Sundman Claesson berättar att det har varit lite upp och ner med hennes hälsa.

– Inga allvarliga sjukdomar, men för drygt tio år sedan började jag lägga på mig mycket i vikt. Så pass mycket att jag 2015 bestämde mig för att göra en magsäcksförminskning. Då gick jag ner väldigt mycket i vikt och det kan möjligen ha medverkat till att jag drabbades av svår benskörhet.

– Det kom som en chock, jag hade ingen aning om att mitt skelett var så uselt.

I slutet av 2020, efter pandemins stillasittande liv, ville Agneta komma i gång och tog sig till gymmet.

– Men jag blev mer och mer stel och fick ont i ryggen. Och plötsligt en dag i slutet av februari 2021, när jag böjde mig hastigt bakåt, knakade ryggen till. Det gjorde oerhört ont. Jag gick till en kiropraktor och en sjukgymnast, men



– Jag hoppas bli helt smärtfri och mer rörlig, säger Agneta som provar nya läkemedel mot benskörhet.

*Agneta
Sundman
Claesson*

Ålder: 60 år.
Bor: Sollentuna.
Familj: Man och två vuxna barn.
Gör: Arbetar vid Stockholms universitet.

ingen av dem vågade behandla mig utan rådde mig att genast söka läkare.

Tio centimeter kortare

Agneta fick göra en MR-undersökning och en bentätetsmätning. Man såg att hon inte bara hade en fraktur utan flera. Kotorna var porösa med hål "som en schweizerost" och av den nedersta kotan fanns nästan ingenting kvar. Hennes längd hade minskat med mer än tio centimeter sedan hon var ung!

I maj 2021 påbörjade Agneta sin behandling på Capios Osteoporosmottagning i Sollentuna. Hon fick kalcium- och vitamintabletter och det nya läkemedlet Evenity.

– Det är injektioner som jag tog själv, en gång i månaden under ett års tid, antingen i låret eller på magen. Det gick jättebra, gjorde inte ont och jag upplevde inga biverkningar alls.

I början av sommaren 2022 gjordes en ny bentätetsmätning. Den visade

att hon svarat mycket bra på behandlingen, nedbrytningen av hennes skelett hade avstannat.

Smärtan i ryggen har också avtagit betydligt, berättar Agneta.

– I början var det nästan outhärdligt. Att vända sig i sängen var omöjligt, jag sov halvsittande. Jag hasade mig fram sakta när jag skulle förflytta mig. Den som inte haft

just den här smärtan kan nog inte riktigt förstå hur ont det gör.

Agneta tar fortfarande smärtstillande tabletter, hon har under hela tiden kämpat med smärtorna för att kunna jobba.

– Det har känts nödvändigt för att hålla humöret uppe.

Gick 26 000 steg

Hon måste fortfarande använda rollator utomhus och på arbetet.

– I somras var vi i Spanien och med rollatorn kunde jag med lätthet promenera 26 000 steg! Det är inte dåligt!

– Förhoppningen är att jag ska bli smärtfri och mer rörlig, men först måste jag få upp kvaliteten på skelettet, säger min läkare.

– När Agneta slutat med Evenity fick hon direkt börja med en annan benskörhetsmedicin, Prolia. Den ska hjälpa till att

bibehålla förbättringen i skelettet, säger hennes läkare Katrin Rimsby, över-

läkare och enhetschef vid Osteoporosmottagningen i Sollentuna.

– Behandlingen med Evenity hade förbättrat Agnetas skelettvärden med 16 procent. Det är ett helt enastående resultat! Med hjälp av Prolia tror jag att hennes värden kommer att bli ännu bättre, för Prolia är också ett mycket effektivt läkemedel. ■

En del av åldrandet

Ben är en levande vävnad uppbyggd av celler, blodkärl och nerver. Benskörhets (osteoporos) uppstår när kroppen inte hinner bygga upp benet i samma takt som det bryts ned. Då blir skelettets ben sköra och porösa.

Bentätheten minskar hos alla och vid 50 års ålder är det en del av det naturliga åldrandet. Hos kvinnor påskyndas sjunkande östrogennivåer i samband med klimakteriet förlusten av bentäthet.

Man undersöker graden av benskörhets genom en slags röntgenundersökning.



Professor Kristina Åkesson berättar allt om de nya effektiva medicinerna mot benskörhets. (Privat bild)

Ortopeden Kristina Åkesson:

Läkemedel kan halvera risken för fraktur

Varje år får ungefär 700 000 personer i Sverige en fraktur på grund av benskörhets. Främst i ryggrad, höfter och handleder.

Kotkompressioner och kotfrakturer i ryggraden ger ofta svåra smärtor, och leder ibland till att man blir kutryggig och att kroppslängden minskar med flera centimeter.

Det forskas hela tiden kring behandlingar av benskörhets, berättar Kristina Åkesson, professor och överläkare i ortopedi vid Skånes Universitetssjukhus och Enheten för klinisk och molekylär osteoporosforskning på Lunds universitet.

Ett av ämnena som studeras heter sklerostin, ett protein som produceras av ben-celler. I två stora studier har man undersökt om man får starkare skelett genom att blockera sklerostin i kroppen.

Det svenska namnet på ett sådant läkemedel är Evenity som hjälper till att öka bentätheten.

En stor studie där mer än 7 000 kvinnor mellan 55 och 85 år undersöktes, visade att risken för frakturer i ryggraden var 83 procent lägre bland kvinnor som behandlades med Evenity, jämfört med placebo.

– Om den effekten visar sig stämma är det mycket positivt, säger Kristina

Åkesson. Frakturer i ryggraden innebär ofta ett stort lidande med svåra smärtor och lång läkningstid.

Hämmar nedbrytningen

Men alla osteoporosläkemedel som används i dag är effektiva när det gäller frakturer, berättar Kristina Åkesson. Man kan säga att de halverar risken.

Förklara skillnaderna mellan de äldre medlen mot benskörhets och de moderna Aclasta, Prolia och Evenity.

– Vår basbehandling är Alendronat, som man tar i tablettform. Den har funnits i många årtionden och fungerar oftast bra. Alendronat blockerar de celler som bryter ner skelettet, det leder till en ökning av bentätheten och ökad hållfasthet i skelettet.

Aclasta hör egentligen till samma familj som alendronat-tabletterna, och ges i form av dropp en gång om året. Fördelen med Aclasta är att man slipper de besvär från magen som tabletter kan ge – man ska ju ta tabletterna på fastande mage.

Vänd

Forts från föreg sida

För Aclasta har man valt att behålla gränsen på tre år. Sedan gör man vanligen ett uppehåll. En del patienter anses då färdigbehandlade. Andra behöver en underhållsbehandling för att inte nedbrytningen ska öka igen.

Prolia är ett så kallat biologiskt läkemedel. De biologiska läkemedlen använder antikroppar för att blockera signalerna mellan celler i skelettet och hämmar därmed nedbrytningen.

Prolia ges var sjätte månad som en injektion och det ger en kraftig ökning av bentätheten. Studier visar att det är säkert att ge Prolia under lång tid, berättar Kristina Åkesson.

Om man av någon anledning slutar med Prolia bör man få ett annat läkemedel, annars kan den positiva effekten på bentätheten avta ganska snabbt.

Det nya medlet Evenity är också ett biologiskt läkemedel. Det ges främst till dem som har en svår benskörrhet och har haft kotfrakturer.

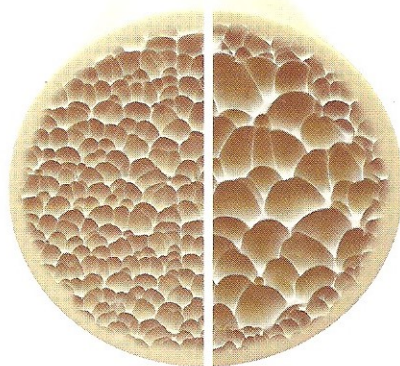
– Det ges en gång i månaden under ett år och det ser ut att öka bennybildning-

en lite mer än de andra medlen.

Evenity ges under ett år, sedan byter man till ett annat läkemedel. Det beror på att det fortfarande är ett nytt medel som behöver studeras ytterligare. Evenity ska inte ges till personer som haft stroke eller hjärtinfarkt. ■

Här är riskfaktorerna

- Generna. 70–80 procent beror på arvsanlag. Om någon av föräldrarna blivit benskör och/eller fått benbrott i ganska låg ålder, är det klokt att mäta sin bentäthet.
- Rökning är en tung riskfaktor.
- Fysisk inaktivitet.
- Mycket alkohol under lång tid.
- Brist på D-vitamin.
- Läkemedel som till exempel kortison och vissa medel mot epilepsi.
- Sjukdomar som ledgångsreumatism, anorexi, överkänslighet för gluten, sköldkörtel- och bisköldkörtelsjukdom.



Frisk tät benvävnad till vänster, och gles benvävnad med osteoporos till höger. (Foto: Getty Images)

Östrogen mot benskörrhet

Enligt de senaste rekommendationerna från Läkemedelsverket (2020) kan östrogenbehandling med eller utan gestagen användas för att förebygga osteoporos hos kvinnor efter klimakteriet.

Man får väga fördelar mot eventuella risker. En östrogenbehandling upp till fem år anses i dag vara så gott som riskfri.

Ett alternativ för kvinnor som behöver långtidsskydd mot benskörrhet men är rädda för den något ökade bröstcancerriksen, kan vara östrogenliknande läkemedel, SERM.

Läs mer: Så kan du förebygga benskörrhet

” Risken för fraktur minskar med 83 procent



Förebygg benskörhet med motion och rätt mat

Även om du redan har problem med benskörhet är det viktigt att förebygga värre skador med hjälp av träning och bra kost.

Text: Susanna Hauffman
Foto: Getty Images

Många med svår benskörhet och kanske tidigare frakturer vågar inte vara fysiskt aktiva, de är rädda för att ramla och bryta sönder sig. Det uppstår ofta en ond cirkel. Man blir mindre aktiv, och ju mindre man rör sig, desto svagare och sämre balans får man.

Man kan behöva få hjälp att hitta de övningar och den nivå man ska träna på. När man väl fått den tryggheten klarar man mycket träning på egen hand.

Träningsråd för dig som är benskör:

- Vanlig vardagsmotion är viktig. Gärna stavgång, som kan ge bra balans och minska risken för att ramla.
- Styrketräning i maskiner. Be en sjukgymnast om övningar. Ha en mjuk kudde bakom ryggen.
- Bukmuskelnerna är så viktiga för att man ska kunna ta sig upp från liggande och sittande. Vanliga situps rekommenderas inte. Här är några bra alternativ: Sitdowns: Sitt på en bänk med knäna i 90 graders vinkel. Lägg händerna i kors över bröstet, dra in och spänn magmuskelnerna medan du försiktigt lutar dig bakåt. Stärker övre magmuskelnerna. Armhävningar mot en vägg, håll ryggen rak, spänn och håll magmuskelnerna.



Maten som förebygger benskörhet:

Benskörhet har en stark koppling till låg vikt. För den som är mager är det därför viktigt av att få i sig tillräckligt mycket kalorier och näringsämnen.

Visst ska du dricka mjölk och äta ost för att förse ditt skelett med kalcium. Men nya studier visar att andra ämnen i mat och dryck är minst lika viktiga för att motverka benskörhet.

Att en liten daglig dos alkohol kan skydda mot hjärtsjukdom har vi läst tidigare. En stor brittisk-amerikansk studie visar att öl och vin även kan skydda mot benskörhet.

Hos kvinnor över 50 som drack lite vin eller öl dagligen såg man mellan 5 och 8 procent högre bentätthet än hos de helnyktra kvinnorna!

D-vitamin behövs för att förse kroppen med tillräckliga mängder kalcium, som ska lagras in i skelettet.

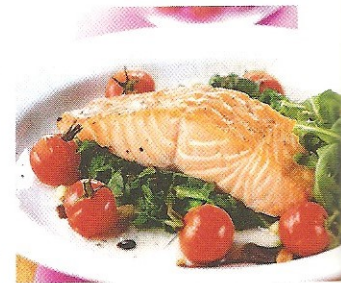
En annan friskfaktor när det gäller benskörhet är K-vitamin. Det behövs för att vissa proteiner i kroppen ska fungera, ett av dem är osteokalcin som finns i skelettet. Vill man få i sig naturligt vitamin K är det gröna bladgrönsaker (speciellt broccoli och

spenat) som ger bra tillskott.

Ett bra och dessutom jättegott recept på en benskyddande

middag borde därför vara: En portion lax (som ger mycket D-vitamin), en stor portion spenat (som ger K-vitamin) och till det ett stort glas öl (eller vin om man föredrar det). ■

” Vitamin K är bra för skelettet



Mat som spenat och lax skyddar mot benskörhet. Även öl har visat sig stärka skelettet.



Här finns mer information:

Patientföreningen Osteoporosförbundet har en innehållsrik websida, www.osteoporos.org Där kan du få råd och tips och hjälp att hitta läkare som är kunniga och intresserade av benskörhet. Tidningen OsteoporosNytt kommer ut fyra gånger per år.

Nästa vecka

Stor special om demens och minne