



Trods svær knogle-skørhed og brud på rygsøjlen påvirker sygdommen på ingen måder 75-årige Lonna Russell Hansens hverdag. Hun lever, som hun altid har gjort og føler sig på mange måder meget heldig.

- *Interview med Lonna Russell Hansen*

En T-score på minus 3,4 og to brud på rygsøjlen. Sådan så situationen ud for Lonna Russel Hansen, efter at hendes læge i forbindelse med det årlige sundhedscheck havde henvist hende til udredning for knogleskørhed på Aarhus Sygehus i slutningen af 2011.

Lægen havde nemlig bemærket, at Lonnas blodprøve viste, at tallet for basisk fosfatase var noget forhøjet, og da det kan være et tegn på knogleskørhed, skulle det selvfølgelig undersøges nærmere.

Jeg føler mig
meget

heldig

”Jeg havde ikke været specielt opmærksom på, at jeg skulle have knogleskørhed på det tidspunkt. Jeg havde fx aldrig brækket noget eller haft smerter i ryggen,” fortæller Lonna. ”Men jeg vidste, at min mor havde knogleskørhed, og at hun var blevet meget lille på grund af det.”

Mens Lonna ventede på den endelige udredning var hun så uheldig at få et slag på ryggen, og hun blev derfor for en sikkerheds skyld sendt til røntgenfotografering. Billederne afslørede to sammenfald på rygsøjlen – formentlig på grund af slaget - og DXA-scanningen viste en T-score så lav, at Lonna rent faktisk havde knogleskørhed i temmelig svær grad.

”Det kom på en måde ikke som den store overraskelse for mig. På grund af mit mangeårige venskab med Yrsa Knudsen fra Osteoporoseforeningen kendte jeg til risikofaktorerne, så jeg vidste fx godt, at sygdommen er 50% arvelig”, siger Lonna.

Effektiv behandling

I august 2012 blev Lonna tilbudt behandling med knogleopbyggende PTH. Det betød, at hun de efterfølgende to år skulle give sig selv indsprøjtninger hver dag.

I dag er PTH-behandlingen overstået, og Lonna har i den forbindelse netop været til det sidste opfølgingscheck. Og det var i høj grad en positiv oplevelse. Strukturen i knoglerne er forbedret med 16,6 % i løbet af de to år og T-score er gået fra minus 3,4 til minus 2,4, hvilket vil sige, at Lonna i dag kun er lige på grænsen til overhovedet at have knogleskørhed. Alligevel får hun Alendronat som opfølgende behandling, så de gode resultater vedligeholdes.

”Det var utroligt skønt at høre”, siger Lonna. ”Lægerne har også fortalt mig, at der ikke er mange, der kan regne med så fantastiske resultater, så jeg føler mig meget heldig.”

Den gode respons på behandlingen har betydet, at Lonna nu deltager i et forskningsprojekt på Osteoporoseklinikken, der har til formål at undersøge, hvorfor nogen reagerer så godt på behandlingen i forhold til andre.

Det vigtige er, at man kender sine egne grænser og tager hensyn til dem.

Upåvirket i hverdagen

Lonna er blandt de heldige, der ikke er påvirket af sygdommen i hverdagen. Hun lever, som hun altid har gjort, men ”tager bare sine forholdsregler, som for eksempel ikke at løfte for tunge ting og så videre”.

”Det har dog været vigtigt for mig at sikre, at mine børn også er opmærksomme på at blive scannet,” understreger Lonna. Min ældste søn på 52 år er blevet scannet, og der er heldigvis ingen tegn på knogleskørhed hos ham. Det samme gælder min søster på 79.”

Osteoporosekolen har været med til at give Lonna råd om kost og motion, kalk og d-vitamin og om, hvad man i øvrigt skal tænke på, når man har knogleskørhed. Lonna har dog altid spist sundt og varieret, så rådene fra Osteoporosekolen har ikke ændret synderligt på hverdagens rutiner, mener hun.

Aktivt liv

Lonna lever i det hele taget på samme måde som før, hun fik stillet diagnosen.

”Min mand og jeg deltager fx på mange af Folkeuniversitetets foredrag. Vi har også hus og

have, som jeg elsker at gå rundt i og passe. Vi er ret aktive i hverdagen,” fortæller Lonna, der nu altid tager sin taburet, som holder ryggen strakt, med sig, når hun skal ud i haven. ”Den fik jeg anbefalet på Osteoporosekolen, så jeg ikke skal ligge og kravle nede på jorden,” tilføjer hun.

Derudover er der altid gang i Lonnas hus; Lonnas børn og børnebørn bor i nærheden og kommer jævnligt på besøg. Det samme gælder vennerne, der også mener, at Lonna og hendes mand lever et meget aktivt liv. For eksempel er de hver tirsdag med på vandreforeningen Fodslaws ugentlige ture, hvor de går 10 kilometer. Det har de gjort i 10 år, og der skal meget til, før de ikke er der.

Tidligere dyrkede Lonna også gymnastik, men hun holdt op sidste år på grund af de mange øvelser, hvor man skal vride og dreje sig. Det er derfor lagt på hylden lige nu. I stedet går hun ture, som hun synes er noget af det bedste, man kan gøre, når man har knogleskørhed.

En rigtig solstrålehistorie

Lonna føler ikke selv, at knogleskørheden har nedsat hendes livskvalitet på nogen måde.

”Selvfølgelig er der nogle ting, vi gør anderledes. For eksempel tager jeg havearbejdet i mindre bidder end dengang, jeg var 30,” siger hun.

”Men gennemgående føler jeg mig rigtig heldig. Jeg kunne jo fx se, at de andre på Osteoporosekolen tog meget smertestillende medicin, og den slags behøver jeg ikke.”

Ind i mellem mærker Lonna dog ømhed i ryggen, men så lægger hun sig blot ned i 10 minutter og er efterfølgende frisk igen.

”Det vigtige er, at man kender sine egne grænser og tager hensyn til dem.”, slutter hun.