



For 25 år siden fik Ebba Hede konstateret knogleskørhed trods en mangeårig karriere som elitegymnast. Arveligheden trumfede den omfattende motion, men i dag – i en alder af 84 år – er Ebba erklæret rask.

# Elitegymnast overvandt *knogleskørhed*

Det var et rent tilfælde, at Ebba Hede fik konstateret knogleskørhed. Sammen med et par veninder havde hun sluttet sig til en gruppe af raske kvinder, der havde sagt ja til at deltage i et forsøg på medicinsk endokrinologisk afdeling på Aarhus Universitetshospital. Alle blev undersøgt, og der blev taget blodprøver. Og derfra tog histo-

rien en uventet drejning for den dengang 59-årige Ebba.

”Læge Bente Langdahl (som i dag er professor og overlæge på afdelingen; red.) trak mig til side og sagde til mig, at min T-score var så lav, at jeg ikke kunne være med i forsøget. I stedet blev jeg sat i behandling med Alendronat, for

jeg havde knogleskørhed og en T-score på minus 3,95 i lænden”, husker Ebba.

Ebba havde altid levet sundt og med en karriere som elitegymnast og danser bag sig, havde det heller aldrig skortet på motion. Men da såvel Ebbas mor og mormor havde knogleskørhed, lå sygdom-

Jeg føler på mange måder, at mit liv er en solstrålehistorie”, fortæller Ebba Hede, der trods et liv med masser af motion allerede fik knogleskørhed som 59-årig.

Foto: Privatfoto



men til familien, og arveligheden overtrumfede den knoglevenlige livsstil.

Kort efter at have fået stillet diagnosen, meldte Ebba sig ind i Osteoporoseforeningen, som på daværende tidspunkt var helt ny-stiftet.

”Siden min far døde af et dårligt hjerte som 54-årig, har jeg været opmærksom på livsstilens indflydelse på helbredet. Så da jeg fik konstateret knogleskørhed, var det naturligt for mig straks at melde mig ind i foreningen, så jeg var sikret al den nyeste viden om blandt andet knoglerigtig kost og motion”, fortæller Ebba, der havde en ekstra udfordring på kostsiden, da hun ikke tåler mælkeprodukter, som normalt anbefales i en traditionel knoglevenlig kost.

”Det har dog ikke været noget problem”, fortsætter Ebba. ”For jeg har bare kompenseret med ekstra tilskud af kalk sammen med det daglige D-vitamintilskud og min osteoporosemedicin. Jeg er meget disciplineret, så jeg har ikke glemt at tage medicinen så meget som en eneste dag, siden jeg fik stillet diagnosen. Og det er sammen med den megen motion nok grunden til, at min T-score for 6 år siden var forbedret så meget, at jeg ikke længere har behov for osteoporosemedicinen.”

Trods de gode resultater fortsætter Ebba dog med at blive scanneret hvert 2. år, og hun fastholder også det daglige tilskud af kalk og vitamin D.

## Gode principper – men alt for let

Ebba har aldrig ladet sine knogler være en hindring for at leve det liv, hun ønsker og holder af.

” Jeg har ikke glemt at tage medicinen så meget som en eneste dag, siden jeg fik stillet diagnosen

”Jeg tilmeldte mig i starten et gymnastikhold for osteoporosepatienter, så jeg kunne lære, hvad jeg skulle være opmærksom på, når jeg bevægede mig. Den del har jeg haft stor glæde af, men øvelserne var alt for lette for mig, der har dyrket gymnastik på højt niveau og blandt andet deltog i Olympiaden i opvisningsgymnastik i Helsingfors (nuværende Helsinki; red.) i 1952. Ud over gymnastikken har jeg dyrket yoga, svømmet og danset på konkurrenceplan, så jeg var jo i topform og på et helt andet niveau end de øvrige deltagere. Derfor holdt jeg op efter kort tid og fortsatte i andet regi, og tilpassede så bare øvelserne, så jeg undgik at vride i kroppen. Det har fungeret fint for mig”, fastslår Ebba, hvis T-score i dag er så lav, at hun officielt er erklæret rask.

Ebba er 84 år i dag, og elitegymnastikken har hun for længst lagt bag sig. I stedet bliver det til træning på 2 forskellige gymnastikhold et par gange om ugen samt 2 timers seniordans, som Ebba igennem de sidste 7 år er blevet meget begejstret for.

”Seniordans er alletiders. Det giver god motion og kan også medvirke til at forebygge demens. Jeg kan kun opfordre alle til at melde sig til, hvis der er et hold i nærheden af ens bopæl. Man kommer alene eller i par, danser både med mænd og kvinder og skifter dansepartner løbende. Det er en dejlig måde at være sammen på.”

## Til bal som i gamle dage

Ebba mistede for 7 år siden sin mand og har siden boet alene i lejligheden i Viby.

”Det var hårdt, da jeg mistede min mand, for vi har haft 53 lykkelige år sammen. Vi har oplevet meget, rejst og nydt livet og hverdagen med vores 3 børn og en god vennekreds. Den tid vil jeg altid være taknemmelig for. Men livet går videre, og i dag har jeg mødt en sød kæreste, som også elsker at danse. Så vi tager med, når pensionistforeningen inviterer til bal. Så får vi kaffe og smørrebrød, og så danser vi ellers i 2-3 timer. Jeg har fået nogle af mine gamle venner med, så det er næsten som i gamle dage, når man gik til bal. Masser af snak og masser af dans. Bedre kan det ikke blive. Og når jeg så oveni har overvundet min knogleskørhed, føler jeg på mange måder, at mit liv er en solstrålehistorie”, slutter Ebba.