



Dans og sammenhold *i første række*

Dans og sammenhold er vigtige ingredienser i opskriften på det gode liv, også når helbredet ikke er som det har været. Det mener 80-årige Else Levisen fra Brabrand, der igennem 26 år har levet godt og aktivt med sine skøre knogler.

Selvom der er gået 26 år, står den vinterdag, hvor Else Levisen fik sit første rygbrud, stadig klart i hendes erindring. Else var som så ofte før ude at gå en rask tur, men da hun med faste skridt trådte fra den sneklædte kantsten og ned på vejen, opstod en pludselig og voldsom smerte i ryggen. Da smerten ikke fortog sig efter nogle dage, konsulterede Else, der på det tidspunkt var 54 år, sin praktiserende læge, der henviste til røntgen (dengang var der ikke noget, der hed DXA-scanning).

Røntgenundersøgelsen afslørede et brud på 3. lændehvirvel. Else havde knogleskørhed og blev af Osteoporoseenheden på Aarhus Universitetshospital henvist til fysioterapeut Birgitte Malmros.

”Dengang fandtes der ikke anden osteoporosemedicin end hormoner, og da jeg ikke tålte dem, måtte jeg i de første år nøjes med tilskud af kalk, vitamin D og forskellige mineraler. Til gengæld havde jeg stor glæde af Birgitte Malmros, som lige var kommet

hjem fra USA, hvor hun havde lært alt det sidste nye med hensyn til træning af patienter med knogleskørhed. Hun satte mig på sit gymnastikhold og lærte mig en masse trænings- og afspændingsøvelser. Vi var 6 på holdet med mig som den yngste. Og vi hyggede os gevaldigt sammen i de 4 år, holdet eksisterede”, husker Else.

Livet vendt på hovedet

At få knogleskørhed i så ung en alder var noget af et chok. Det

var ikke en sygdom, man kendte ret meget til dengang, og Else havde aldrig skænket den en tanke, da hverken hendes mor eller søskende havde knogleskørhed. Det havde til gengæld hendes mormor, og det – sammen med et lavt BMI – er formentlig årsagen til, at Else også har fået sygdommen.

Chokket blev ikke mindre af, at hun på lægens anbefaling stoppede med at arbejde af hensyn til sin ryg. "Sygdommen vendte op og ned på mit liv. Ikke, at det blev dårligere. Bare meget anderledes, end jeg havde forudset", fortæller Else, som sammen med sin mand, Knud, hurtigt kastede sig over en helt ny hobby.

Vild med dans

Elses mand var netop gået på førtidspension, og de to besluttede, at de ville gå til dans – en sport, der kombinerer hyggeligt samvær, god musik og motion efter individuel formåen. Det blev et hit, og dansen fyldte efterhånden mere og mere af parrets hverdag, som i årenes løb blev yderligere krydret med 16 højskoleophold med dans og musik i fokus. Else og Knud blev så dygtige, at de sågar endte med at assistere, når der skulle undervises, og dansede da det gik allersjældst helt op til 4 gange om ugen.

For omkring 5 år siden blev der sat en stopper for dansen. Elses mand blev ramt af en blodprop.

"Herefter kunne min mand ikke danse mere, og jeg havde ikke lyst til at danse uden ham. Vi havde fulgtes ad til stort set alting i 53 år, og det syntes jeg, at vi skulle blive ved med. Dansen havde givet os så megen glæde og styrket vores muskler og led. Nu går vi så i stedet til varmtvandsgymnastik, som er noget af det bedste, hvis man har smerter, og jeg laver fortsat dagligt Birgitte Malmros' gymnastikøvelser, for springer jeg over så meget som en dag, hævner det sig med det samme."

Det rygsammenfald, som Else fik for 26 år siden, er siden blevet til 8, selvom hun igennem årene har prøvet stort set al ny medicin i takt med, at den kom på mar-

” Trods knogleskørhed i en ung alder, har hun aldrig begrædt sin skæbne

kedet. Først efter Prolia kom frem i 2010, var der positive forandringer. "Og så blev det pludselig en god oplevelse at gå til kontrolskanning. Det er skønt endelig at se resultater af behandlingen, selvom overlægen har fortalt, at den medicin, som jeg tidligere fik, måske er årsagen til, at jeg trods de mange brud ikke er blevet rundrygget som Dronning Ingrid."

Griber mulighederne

Else var tilknyttet Osteoporoseenheden på Aarhus Universitetshospital, dengang Osteoporoseafdelingen blev etableret samme sted og har været medlem fra starten. "Jeg har altid grebet de muligheder, der bød sig, og når nu jeg havde knogleskørhed, skulle jeg selvfølgelig være med i en patientforening, der kunne hjælpe og støtte mig. Jeg har også været med i foreningens netværksgrupper, hvor vi har mødtes og udvekslet tips og erfaringer – eller bare hygget os sammen over en kop kaffe og kage. Så det medlemskab har jeg haft stor glæde af i nu 25 år", fastslår hun.

Selvom Else fik knogleskørhed i en ung alder, har hun aldrig begrædt sin skæbne. Heller ikke i dag, hvor parret skal have hjælp til flere daglige gøremål. "Man må erkende, at alt ikke kan blive ved med at være, som det var, når man bliver ældre. Er der er noget, vi ikke længere kan, må vi bare lægge en ny plan for, hvordan vi fortsat kan leve godt. Min mand og jeg har så mange skønne minder sammen, vi har 3 skønne børn og vi har stadig mange interesser og ting at tage os til. Det er jeg i livet meget taknemmelig for", slutter Else Levisen.



▲ Else Levisen blev medlem nummer 177 og er stadig sammen med Knud aktive medlemmer i Osteoporoseforeningen.