

Alle har ret til et godt knogleliv

Da Karen Matthiessen fik konstateret knogleskørhed, stod hun med utallige spørgsmål og savnede et sted at få svar. I dag arbejder hun sammen med Osteoporoseforeningen for at få oprettet en osteoporoseskole i sin kommune, så andre kan få lettere adgang til viden om deres sygdom.

Karen Matthiessen var 57 år, da hun i 2015 fik konstateret knogleskørhed. Meldingen kom bag på hende. Hun vidste, hun var arveligt disponeret for sygdommen, og netop for at være på forkant, havde hun levet knoglevenligt i adskillige år og havde -

siden, hun var 51-år - sørget for at blive DXA-skannet hvert andet år.

Stor var derfor overraskelsen, da Karen i forbindelse med en DXA-skanning i 2015 fik konstateret en T-score på minus 3,2 i ryggen og 1,8 i hoften. Trods den knoglevenlige livsstil, havde hun fået knogleskørhed.

“Jeg fik et chok. Jeg havde jo gjort alt for at undgå det,” fortæller Karen og tilføjer, at sygdommen måske trods alt ville være indtrådt tidligere, hvis hun ikke havde passet ekstra godt på sine knogler.

“Jeg følte mig lost”

Karen blev henvist til egen læge, som skulle stå for den videre behandling. Lægen ordinerede Alendronat og fortalte om vigtigheden af at tage kalk og D-vitamin og af vægtbærende motion. Men Karen følte sig efterladt med utallige spørgsmål:

“Det var som at betræde et helt nyt terræn, og der var så meget, jeg gerne ville have svar på. Hvad var, for eksempel, det værste, der kunne ske? Hvilke rutiner måtte jeg lægge om? Hvilke udfordringer kunne jeg få i hverdagen? Hvordan skulle jeg forholde mig, hvis jeg fik sammenfald? Listen var lang, og jeg vidste ikke, hvor jeg skulle gå hen med mine spørgsmål. Jeg følte mig temmelig lost,” forklarer hun.



Karen Matthiessen har selv erfaret, hvilken forskel egen indsats kan gøre. På grund af sin flittige træning er hun vokset to centimeter i højden over to år. Fotograf: Lotte Topholm

Tog sagen i egne hænder

Efter at have sundet sig over diagnosen, besluttede Karen sig derfor for selv at tage affære. Hun søgte information på nettet og fandt en fysioterapeut, der kunne vejlede i knoglevenlig brug af faciliteterne i fitnesscentret.

Igennem søgninger på internettet fandt Karen desuden frem til Osteoporoseforeningen, som det viste sig, at hun skulle få stor glæde af:

“Det var som at finde guld. Osteoporoseforeningen kunne svare på alle de spørgsmål, der optog mig,” beretter hun. “Jeg meldte mig ind i foreningen, og her har jeg lige fra begyndelsen haft stor gavn af den personlige interesse og service, jeg møder – fx gennem foreningens lægetelefon”.

Alendronatbehandlingen havde god effekt. Karens T-score rykkede tilbage til normalområdet, og det affødte et nyt spørgsmål. Skulle hun lægge medicinen på hylden?

“Jeg ringede til Osteoporoseforeningens lægetelefon for at få svar, og her lød meldingen, at jeg skal fortsætte med medicinen, og vente med at træffe afgørelse om evt. medicinpause, til jeg har taget Alendronat i 5 år.”

Karen har siden konstateret, at anbefalingen om at fastholde sin medicin ikke lader til at være almen viden blandt alle praktiserende læger:

“Jeg har talt med andre, der har knogleskørhed, og jeg har indtryk af, at der gives forskellige meldinger fra forskellige kanter, hvad det spørgsmål angår. Og det er jo ikke betryggende, så jeg er glad for, at speciallægen hos Osteoporoseforeningen kunne give mig klar besked”, fortsætter hun.

Nye hensyn i jobbet

Til daglig er Karen leder af en integreret daginstitution på Rømø; et job, der betyder, at hun ikke sidder meget stille i hverdagen og et job med risiko for mange tunge og u hensigtsmæssige løft.

Men også på jobsiden har Karen gjort noget aktivt for at sikre sin – og kollegernes – ryg bedst muligt:

“Jeg kontaktede en dagtilbudsfysioterapeut og bad hende om at komme ud til os og rådgive



” En osteoporoseskole kunne lette overgangen til livet med knogleskørhed

om gode og hensigtsmæssige arbejdsstillinger og give tips til nye rutiner, når børnene skal op i krybberne og sove middagslur eller bare gerne vil op at sidde på skødet. Det har givet gevinst for alle parter – inklusive børnene. Vi tager jo i virkeligheden motoriske udviklingsmuligheder fra børn, når vi løfter og hjælper dem meget. Og for pædagogerne vedkommende gælder det om at være opmærksom i tide, for det kan godt være, at de mange løft ikke gør ondt lige nu, men de kan give bagslag på længere sigt,” påpeger Karen.

Savner en osteoporoseskole

Karen er glad for, at hun tog sagen i egne hænder, og hun føler sig i dag godt klædt på til at leve med sin sygdom. Men hun kunne godt ønske, at det bliver lettere for andre at få svar på de mange spørgsmål, der opstår, når man får at vide, man skal leve med en kronisk sygdom og øget risiko for knoglebrud.

Hun mener, at en osteoporoseskole kunne lette overgangen til livet med knogleskørhed. Sådan en findes der imidlertid endnu ikke i Skærbæk-Tønder kommune, hvor Karen bor:

”Jeg ved, at jeg langt fra er alene med mine spørgsmål. En osteoporoseskole, hvor man kunne mødes med diætister, læger, fysioterapeuter og andre med samme sygdom, ville

uden tvivl være til stor hjælp for mange,” fortæller hun.

Derfor har Karen nu sammen med formanden for Osteoporoseforeningens lokalafdeling Sønderjylland Amalie Sørensen og landsformand Ulla Knappe haft møder med Tønder kommune for at diskutere muligheden for at få en osteoporoseskole op at stå.

” Træningen har gjort det naturligt for mig at rette mig op

Kommunen er positiv over for idéen, men på nuværende tidspunkt er der ikke penge til projektet, lyder det. Karen håber dog sammen med Osteoporoseforeningen på, at kommunen – måske i forlængelse af offentliggørelsen af Sundhedsstyrelsens kortlægning af osteoporoseområdet i efteråret – vil kunne se kontante fordele i at sætte aktivt ind på feltet.

”Jeg kan i hvert fald love, at vi vil følge op på sagen. Det er en fordel for alle involverede, hvis vi, der har knogleskørhed, får nogle værktøjer, der kan hjælpe os med at bevare vores styrke og livskvalitet. Samtidig vil kommu-

nen på længere sigt spare penge til pleje og genoptræning, fordi en rettidig indsats vil resultere i færre brud.”

To centimeter rankere

Karen har selv erfaret, hvilken forskel egen indsats kan gøre. På grund af sin flittige træning er hun nemlig vokset to centimeter i højden over to år:

”Jeg troede ikke mine egne ører, da jeg hørte det. Men fysioterapeuten bekræftede, at man godt kan vokse i højden, når man gør meget ud af at træne og strække sine sener og muskler helt ud. Træningen har gjort det naturligt for mig at rette mig op,” fortæller hun.

Karen dyrker gymnastik på et ryghold to gange om ugen hos sin fysioterapeut. Derudover dyrker hun selv fitness to gange om ugen, hun går ture og cykler og hun fastholder at spille badminton og tennis, som hun anser for at være rendyrket livskvalitet.

”Uanset hvad man brænder for, bør der skabes rammer for, at alle knogleskørhedsramte kan leve så godt som muligt. Derfor er der behov for at etablere tilbud, som er inden for rækkevidde og kan lære den enkelte, hvordan han eller hun skal forholde sig – fx hvad angår træning men også i forbindelse med en lang række hverdagssituationer. Alle har ret til et godt knogleliv,” slutter Karen.

Osteoporoseforeningens Patient-til-patient telefon

Hver tirsdag formiddag tilbyder to af foreningens mangeårige medlemmer at give deres viden om sygdommen videre til medlemmer, der har knogleskørhed, og som gerne vil tale med ligestillede om sygdommen. Telefonen er åben hver tirsdag kl. 10.00-11.30.

