



T-score styrtdykket mellem to skanninger

Trods aktiv opmærksomhed og fokus på forebyggelse udviklede 52-årige Gunnild Møller Jakobsen knogleskørhed fra den ene DXA-skanning til den anden.

Gunnild Møller Jakobsen var kun 39 år gammel, da hun fik sit første knoglebrud for 14 år siden. Som erfaren rytter og med en professionel karriere som berider havde hun oplevet at falde af heste adskillige gange. Men denne gang gik det ud over underbenet, der ikke modstod det bratte møde med underlaget. Kun et halvt år efter – igen under en ridetur – blev hesten pludselig bange og Gunnild stødte sin hånd på dens manke. Bruddet i håndrodsknoglen kunne decideret høres, husker Gunnild, der begyndte at undre sig over de pludselige brud. "Fejler mine knogler noget?", tænkte hun.

Hun konsulterede sin praktiserende læge, der på grundlag af Gunnilds alder og normale vægt ikke så nogen grund til at henvise til en DXA-skanning, der kunne give et svar på det spørgsmål. En sygeplejerske, som Gunnild underviste på ride-skolen i Esbjerg, gjorde imidlertid opmærksom på, at Gunnild ikke skulle lade sig nøje med så overfladisk et svar, og hun fik sin DXA-skanning.

"Svaret på skanningen afslørede, at jeg havde osteopeni

(et forstadium til knogleskørhed, red.). Rådet fra min daværende praktiserende læge var, at jeg skulle spise kalkpiller, og så i øvrigt holde op med at ride", fortæller Gunnild, som ikke er i tvivl om, at årsagen til de skøre knogler ligger i hendes gener, da både hendes mor, mormor og moster er ramt af samme sygdom.

Skrækscenarie: Et liv i kørestol

På grund af sin unge alder blev Gunnild henvist til medicinsk afdeling på sygehuset i Vejle, hvor hun bor. Herfra lød beskeden, at hun bare skulle fortsætte med at leve sit liv, som hun havde lyst. I starten fyldte tanken om de skrøbelige knogler en del. Især om vinteren, når det var glat, var Gunnild bange for at falde og brække ryggen:

"Mit værste scenarie var tanken om at ende i en kørestol, men jeg læste meget om knogleskørhed på nettet - og lægen på medicinsk afdeling gav mig også ro i sindet, så efterhånden vænne- de jeg mig til den nye situation,

og fortsatte med et leve som hidtil. Jeg undlader dog at tilride unge heste."

Overgangsalder gjorde udslaget

Opfølgende DXA-skanninger i 2008 og 2011 viste, at knoglemineraltindholdet var stabilt, og næste DXA-skanning blev sat til 2016. I mellemtiden var Gunnild gået i overgangsalderen, og dermed var der sat en stopper for stabiliteten. I forbindelse med 2016-skanningen viste T-Score minus 2,8 i ryggen. Osteopenien havde

” Mit værste scenarie var tanken om at ende i en kørestol

dermed udviklet sig til knogleskørhed. Beskeden kom helt bag på Gunnild, der for første gang måtte forla-

de sygehuset med en recept på knogletabsforebyggende medicin Alendronat. Kalk- og D-vitamin-tilskud slog ikke længere til.

Selvom Gunnild har tillid til sin nuværende praktiserende læge, er hun usikker på, om medicinen virker.

"Jeg følger meget med i, hvordan min T-score udvikler sig. Det



Arbejdet med heste er fysisk krævende og gør det vanskeligt at leve helt efter anbefalingerne. Alligevel kunne Gunnild Møller Jakobsen ikke drømme om at lave andet.



er jo ikke sådan, at man mærker nogen umiddelbar effekt af medicinen, og jeg ved jo heller ikke, hvor meget overgangsalderen galopperer derudaf, så jeg er meget spændt på resultatet af min næste DXA-skanning i begyndelsen af 2019. Hvis min T-score ikke er forbedret, vil jeg diskutere andre behandlingsmuligheder med min læge. Ønskescenariet er, at den rigtige medicin vil kunne hjælpe mig tilbage til osteopeni-stadiet."

Sygdommen skal ikke styre mit liv

Behandlingen har indtil videre ikke skånet Gunnild for yderligere brud. En hest, der havde udviklet gjordkrampe, kastede i september måned Gunnild af med høj kraft, og kravebenet brækkede i fire dele.

"Men det var måske også sket, selvom jeg ikke havde haft knogleskørhed", fastslår Gunnild, der trods knubsene ikke kan forestille sig at droppe sit arbejde med heste, der er hendes store passion. "Og de små stød i forbindelse med ridningen, styrker ryggen, så der er også fordele forbundet med det", pointerer Gunnild, der også på andre måder prioriterer fysisk aktivi-

Gunnild Møller Jakobsen har vænnet sig til at leve med knogleskørhed, og lever stort set som før, hun fik diagnosen. Hun undlader dog at tilride unge heste.
Fotos: Caroline Rønnegaard Poulsen



tet, der styrker knoglerne; Hun lægger fx vægt på at komme ud at løbe, som hun altid har gjort, og har herudover investeret i en helkropsvibrationstræningsmaskine, som bruges flittigt:

"Den er ret smart. 10 minutter på maskinen skulle svare til 1 times motion, og da jeg har læst, at maskinen også kan styrke knoglerne, håber jeg, at den skal vise sig at være alle penge værd."

Selvom Gunnild er opmærksom på at passe godt på sine knogler, er det ikke noget, der fylder alt for meget i hverdagen.

"Sygdommen skal ikke styre mit liv. Jeg tænker selvfølgelig over de råd, jeg får, men jeg synes, at det er svært at efterleve dem alle i praksis. Jeg kunne fx nok godt optimere lidt på kostområdet, og jeg kan heller ikke undgå tunge løft med det job, jeg har. Jeg tror desværre ikke, at jeg bliver klogere, før der sker noget, selvom jeg samtidig godt kan frygte, at jeg får brud på rygsøjlen en dag. Men jeg vælger at sætte min lid til, at det, jeg trods alt gør - sammen med den rigtige medicin - vil forbedre min situation", slutter Gunnild.