

Fra osteopeni til knogleskørhed – og tilbage igen!

I 2016 fik Kirsten Svendsen konstateret knogleskørhed efter mange år med osteopeni. I dag er Kirstens T-score markant forbedret igen, og hverdagen stort set som før.

Knogleskørhed var allerede en velkendt gæst i familien, da Kirsten Svendsen som 64-årig fik stillet diagnosen i 2016. Både hendes mor og mostre havde haft knogleskørhed, og da Kirsten selv havde fået konstateret osteopeni (et forstadium til knogleskørhed; red.) helt tilbage i 2002, kom det ikke bag på hende, at sygdommen en dag også ville ramme hende. Og det gjorde den.

” Jeg var dybt taknemmelig over, at jeg havde reageret så godt på behandlingen

”Jeg vågnede en morgen i marts 2016 med ondt i ryggen på en måde, jeg aldrig havde oplevet før. Smerterne kunne ikke dæmpes med medicin, så jeg tog til lægen og fortalte, at jeg mistænkte, at jeg havde knogleskørhed. Men lægen mente, at der var tale om facetledssyndrom (en sygdom, som de fleste refererer til som

”hold i ryggen”; red.) og henviste mig derfor til en fysioterapeut,” fortæller Kirsten.

Fysioterapibehandlingerne hjalp dog ikke, og fem uger senere, på en ferie til New York, kunne Kirsten nærmest ikke gå på grund af smerter:

”Rygsmerten blev pludselig helt overvældende, og jeg tænkte, at det simpelthen ikke kunne passe, at jeg skulle have det så skidt. Da jeg kom hjem fra ferien, tog jeg derfor igen til lægen og insisterede på at blive undersøgt grundigt. Jeg blev henvist til røntgen og DXA-skanning, og det viste sig, at jeg havde sammenfald i rygsøjlen, og at min T-score var på minus 2,7 i ryggen og minus 1,0 i hoften. Alttså knogleskørhed.”

Deler erfaringer med ligestillede

Efter udredningen var Kirsten i konsultation på Afdeling for diabetes og hormonsygdomme på Aarhus Universitetshospital, som

satte hende i behandling med Alendronat.

”Da jeg i 2018 to år efter, at jeg var blevet sat i behandling blev DXA-skannet igen, viste det sig, at min T-score i ryggen nu var på minus 2,3, og at jeg dermed igen ”kun” havde osteopeni og ikke knogleskørhed. Jeg var dybt taknemmelig over, at jeg havde reageret så godt på behandlingen”, husker Kirsten.

Ud over at huske at tage sin medicin har Kirsten hele vejen igennem været god til at fastholde sin motion og træning. Foruden hjemmetræning og holdtræning med fysioterapeuter går hun til stavgang i Osteoporoseforeningen – en holdtræningsform, hun selv er med til at organisere:

”Jeg sætter stor pris på stavgangsholdet. Det er meget uformelt – man tropper op, hvis man har lyst, og så går vi ellers 4-5 kilometer sammen, mens vi udveksler erfaringer, sorger og glæder – og i det hele taget bare får sludret. Samtidig kan vi holde hinanden op på at få dyrket motion på en



Kirsten Svendsens T-score er forbedret så meget, at hun ikke længere har knogleskørhed.

hyggelig måde. Jeg synes også, at det er en god måde at socialisere på i disse coronatider, da det i sagens natur foregår udendørs og med god afstand til hinanden,” fortæller hun.

“Dét at være i kontakt med andre i samme situation er enormt vigtigt. Man behøver ikke at svælge i sygdom, men jeg kan jo høre, at mange – for eksempel til stavgang eller på osteoporoseskolen, hvor jeg underviser – føler sig angste, især lige efter at have fået stillet diagnosen. Sammen med andre kan man blive rustet til at fastholde en god livskvalitet,” understreger Kirsten.

Livslyst og hverdagsglæde

At få stillet diagnosen knogleskørhed kom ikke som en overraskelse for Kirsten, der på forhånd var velbekendt med risikoen for at kunne have “arvet” sygdommen fra sin mor.

“Det betød, at chokfasen udeblev. I stedet besluttede jeg mig bare fra starten for at indrette

mig efter det, jeg var blevet udsat for og få det bedste ud af det. Jeg sørger for at passe på min krop ved at træne og spise knoglesundt, og selvom jeg nu kun har osteopeni, fastholder jeg stadig Alendronat-behandlingen – i første omgang indtil år 2021, hvor jeg skal DXA-skannes igen. Derudover lever jeg, som jeg altid har levet; jeg har mange interesser, gode venner og så elsker jeg at rejse. For eksempel tager jeg gerne på vinture til fx Alsace-Bourgogne – de sidste mange gange har jeg rejst med bus, og jeg får ikke spor ondt i ryggen af at sidde ned så længe,” beretter hun.

” Sammen med andre kan man blive rustet til at fastholde en god livskvalitet

“Mange af mine venner har ligesom jeg en stor passion for vin, og vi deltager i vinsmagninger og rejser flere gange om året. Jeg går en del op i at matche god

mad og lækker vin. Det er en rigtig sjov og velsmagende hobby – selvom jeg selvfølgelig ikke ligefrem er sommelier!”

Foruden god mad og vin lægger Kirsten vægt på at kunne nyde friheden i hverdagen:

“Noget af det dejlige ved at være pensionist er, at man ikke behøver at være bundet op på noget, hvis man ikke har lyst. Jeg holder selv meget af spontanitet, og derfor bestræber jeg mig på ikke at have alt for mange fast tilbagevendende aftaler i kalenderen. Det gør – sammenholdt med, at jeg har haft så god effekt af behandlingen, som jeg har – at jeg føler mig meget privilegeret på det sted, jeg er i mit liv lige nu. Jeg har været heldig,” slutter hun.