

Aktiv indsats gav pote

En aktiv hverdag er billetten til bedre knoglesundhed og fortsat høj livskvalitet for Gunhild Gaarde Schmidt, der på bare to år har forbedret sin T-score markant.

· Af Lone Drejet

Gunhild Gaarde Schmidt kan takke sin praktiserende læge for, at hun i efteråret 2017 fik stillet diagnosen knogleskørhed. Lægen havde forinden med års mellemrum sendt Gunhild til udredende undersøgelser, og denne gang bekræftede DXA-skanningen, at den observante tilgang havde været en god idé.

”Jeg er meget spinkel, og det er årsagen til, at jeg allerede kort tid efter, jeg var gået i overgangsalderen, blev sendt til udredende undersøgelse på Aarhus Universitetshospital,” fortæller Gunhild, som havde en T-score i lænden på minus 2,7 og på 1,7 i hoften, da hun fik stillet diagnosen.

”Så jeg blev sat i Alendronat-behandling og tilmeldte mig på lægens anbefaling et osteoporosekoleforløb af en uges varighed, så jeg kunne møde andre i samme situation, og få et godt indblik i min sygdom og tips til,

hos fysioterapeut River Breinholt, som har specialiseret sig i vejledning af mennesker med knogleskørhed. Her har hun gået mindst en gang om ugen lige siden.

”**En øget bevidsthed er den eneste store forskel i forhold til livet før diagnosen**

hvad jeg fremover kunne gøre for at passe bedst muligt på mine knogler.”

Gunhild havde stor glæde af forløbet, og da ugen var gået, meldte hun sig til et osteoporosehold

Knoglevenlig hverdag

Det har ikke været vanskeligt for Gunhild at tilegne sig en knoglevenlig livsstil. På kostsiden levede hun i forvejen knoglevenligt, så her var det bare at holde fast og tilsætte et dagligt tilskud af kalk og D-vitamin. Og da hun altid har været aktiv og nydt at bevæge sig – og ikke havde haft knoglebrud – var der på motionsiden først og fremmest brug for at lære, hvilke former for bevægelse, der er hensigtsmæssige, og hvilke man skal passe på med.



”Ud over osteoporoseholdet hos River går jeg til hensyntagende TRX-træning. Vi træner udendørs i corona-tiden, og selvom det ikke er et decideret osteoporosehold, føler jeg, at jeg har fået så meget ud af min fysioterapeuts skræddersyede anvisninger, at jeg selv kan mærke, om en øvelse er god for mig. Jeg rådfører mig dog stadig med ham, hvis der er noget, jeg er i tvivl om. Det giver stor tryghed at have en, der ved hvad det handler om på sidelinjen. Det er bedre at spørge end at gætte,” pointerer Gunhild, der ud over kajakroning om sommeren også har inkluderet løb på løbebånd og lange daglige gåture i naturen i det faste træningsprogram.

”Det er nemlig godt for knoglerne at trampe igennem,” som hun siger.

Samlet bliver det til omkring en times motion om dagen plus det løse. Hertil kommer balanceøvelser, som er blevet en naturlig del af hverdagen.

”Jeg står på et ben adskillige gange om dagen, når jeg børster

tænder, når jeg taler i telefon, når jeg står ved køkkenbordet osv. Jeg hopper også lidt på først det ene og så det andet ben, rejser og sætter mig fra stolen osv. Jeg er blevet meget bevidst om,

”Jeg har lovet mig selv at gøre alt, hvad jeg kan, for at holde sygdommen nede

at selv små ting også gør en forskel,” siger hun.

T-score forbedret markant

En øget bevidsthed er den eneste store forskel i forhold til livet før diagnosen. For Gunhild er fast besluttet på ikke at lade sygdommen fylde for meget. Hun vil hellere fokusere på alt det gode i livet, som for eksempel kolonihaven, der skal passes, og jobbet som vikar i ungdomsklubben nogle dage om ugen.

”Knogleskørhed må ikke forhindre mig i at leve et aktivt liv. Det giver mig energi og velvære at bevæge mig. Det har det altid gjort. At det så også er noget,

der kan hjælpe mig til at bevare både førlighed og livskvalitet til langt op i alderen er kun et ekstra plus.”

Den fokuserede indsats har givet pote på knoglesiden. Da Gunhild var til kontrolskanning i 2019, var hendes T-score i lænden forbedret fra minus 2,7 til minus 2,2. Også T-score i hoften var forbedret. Det betyder, at Gunhild ikke længere har knogleskørhed, men osteopeni (et forstadie til knogleskørhed; red.).

”Det er jo bare vidunderligt,” siger Gunhild, der dog fortsætter med Alendronat-behandlingen i endnu et par år, før det kan besluttes om den kan ophøre eller sættes på pause.

”Selvfølgelig ville jeg foretrække at kunne slippe for at tage specielle hensyn til mine knogler. Men det er altså mit lod i livet, og jeg har lovet mig selv at gøre alt, hvad jeg kan, for at holde sygdommen nede. Det er en pris, jeg er villig til at betale,” slutter hun.