

# Tre kvinder fortæller

... om livet efter overgangsalder og med knogleskørhed

· Af Jonathan Hammershøj

## ”Fyld livet med det, der gør dig glad,” Anne Zachariassen, 57 år, Kolding

Da rejselystne Anne Zachariassen kom i overgangsalder, tog hun på cykeltur til Paris.

”Jeg så frem til overgangsalderen, for min månedlige cyklus har altid været så voldsom, at det har påvirket min livskvalitet. Cykelturen til Paris var med andre ord ikke mulig, før min cyklus stoppede, så jeg tænkte mest på, hvad jeg ville blive fri for, ikke hvad der måtte komme af udfordringer,” siger hun.

Indtil oktober 2018, i slutningen af Annes overgangsalder, anede hun ikke, at hun faktisk havde knogleskørhed. Men på en tur med hendes gospelkor til New York meldte en ny virkelighed sig.

”Jeg overså et trin og faldt med et brag. Jeg slog mig, men gennemførte de sidste koncerter, så godt jeg kunne. Men dét brag ændrede mit liv,” fortæller Anne, der hurtigt blev sendt til røntgen- og DXA-scanning. Resultatet viste knogleskørhed med to brækkede ryghvirvler og et højdetab på hele 6 cm.

”Mit liv gik i stå. Det var første gang, at jeg blev ramt af en kronisk sygdom.”

Forklaringen på Annes knogleskørhed er formentlig, at hendes mormor havde knogleskørhed i



Privat foto

meget alvorlig grad. Men da Annes mor ikke var ramt, var familien ikke optaget af sygdommens arvelighed, selvom mange kvinder taber megen knoglemasse i overgangsalderen.

”Jeg har altid været i god form og levet sundt og varieret, så da min mor ikke havde skøre knogler, tænkte jeg, at det samme gjaldt for mig,” siger Anne, der i dag lever et aktivt liv trods sine skøre knogler.

”Jeg fokuserer på muligheder, ikke begrænsninger. Men jeg følte mig begrænset i samvær med andre, der ikke har knogleskørhed, så jeg træner på et osteoporosehold med ligesindede. Vi har et herligt sammenhold, også uden for træningslokalet. Derudover synger jeg stadig i gospelkor og rejser med min mand,” siger Anne, der afslutter med en opfordring:

”Fyld livet med det, der gør dig glad.”



Privat foto

**”Tænk på knoglerne i overgangsalderen,”  
Joan Paludan, 69 år, Fredensborg**

Skelettet vejer ca. 15 % af den samlede kropsvægt hos mennesker. For

Joan Paludan er det grund nok til, at kvinder i overgangsalderen skal tænke på knoglerne.

”Vi mennesker taber jo allerede knoglemasse fra 25-30-årsalderen, men knogletabet bliver større i denne periode af livet, så vi har ikke råd til at lade være med at tænke på vores knogler. Der er så lidt knoglemasse at tabe af, og knoglerne skal holde hele livet,” siger hun.

Joan fik selv konstateret knogleskørhed som 42-årig, før overgangsalderen indtraf, og sygdommen har hun arvet fra sin mor. Derfor har hun siden været særligt opmærksom på at få nok kalk og D-vitamin sammen med sin osteoporosemedicin.

”Det er sådan, jeg vedligeholder mine knogler på den bedst mulige måde,” siger hun og fortsætter: ”Jeg har også valgt at få hormoner (østrogen, red.), efter jeg fik fjernet min livmoder, da de har positiv effekt for mig og mine knogler. Jeg arvede som den eneste af tre søskende sygdommen fra min mor, og jeg fulgte hendes knogleskørhed i mange år. Jeg vil gøre alt for ikke at blive hårdt ramt. Derfor dyrker jeg en del motion, hvilket også har positiv effekt på mine knogler,” slutter hun.

**”Det går voldsomt for sig”,  
Asta Karlsson, 67 år, Horsens**

På en kold december-dag i 2013 gled Asta Karlsson på fortovet. Hun blev efterfølgende røntgenfotograferet, men faldet havde heldigvis ikke ført til brud på hendes knogler. Til Astas store overraskelse fandt lægerne dog flere tidligere sammenfald i hendes ryg, og hun blev straks sendt til DXA-scanning.

”Jeg fandt ud af min knogleskørhed ved et tilfælde. Efter mit fald havde jeg rigtig ondt i ryggen fra de gamle sammenfald, så noget skete der den dag. Jeg gik nærmest foroverbøjet i 90 graders vinkel og kunne ikke rejse mig ordentligt. Nu er jeg i behandling og har det bedre trods flere brud siden,” siger hun.

Lægerne har ikke fundet den direkte årsag til Astas knogleskørhed. Men meget tyder ifølge Asta på, at en tidligere operation blev startskuddet til et liv med skøre knogler.

”Som 40-årig fik jeg fjernet min livmoder, hvor jeg havde en tumor. Operationen reddede nok mit liv dengang, men to dage efter startede min over-

gangsalder. Jeg kunne have varmet hele sygehuset op med de hedture, jeg fik, så jeg kom hurtigt i hormonbehandling, og det hjalp,” siger hun.

Asta ville gerne have kendt til risikoen for at udvikle knogleskørhed som følge af tidlig overgangsalder.

”Min overgangsalder var selvfølgelig anderledes end for mange andre. Men jeg ville gerne have kendt mere til de følgevirkninger, det kunne have – og nok fik for mig. Jeg vidste eller tænkte ikke, at jeg skulle sørge for at få nok kalk og D-vitamin, som jo er vigtigt for knoglerne, men det har jeg selvfølgelig sørget for at få, siden jeg fandt ud af, at jeg har skøre knogler. Det går voldsomt for sig, når knoglerne brækker, så jeg håber, at andre i tidlig overgangsalder kan gøre mere for deres knogler, end jeg gjorde for mine,” afslutter hun.



Foto: Jonathan Hammershøj