

Fra travl gulvmand til

# sygemeldt med knogleskørhed

For Claus Skaaning Andersen var det et kæmpe chok, da han som 53-årig fik konstateret knogleskørhed. Det har været hårdt både mentalt og økonomisk at gå fra at drive eget gulvbelægningsfirma til at være sygemeldt med en kronisk sygdom og ikke vide, om man kan fortsætte i sit fag.

· Af Inge Hald



Claus Skaaning Andersen har indrettet et værelse med forskellige træningsredskaber i sit hus. Her træner han bl.a. med cementsække, som han er nødt til at kunne håndtere i sit arbejde som gulvlægger. Foto: Inge Hald

Knogleskørhed kan ramme alle. Også mennesker med mange år tilbage på arbejdsmarkedet. At blive diagnosticeret med en kronisk sygdom kan være livsomvæltende i sig selv. Men når man samtidig mister fodfæstet i sit arbejdsliv og økonomien vælter som følge af en langvarig sygemelding, kan det give masser af ekstra bekymringer.

Sådan har det været for Claus Skaaning Andersen, der som 53-årig fik konstateret knogleskørhed i sommeren 2021. Han gik fra at være en travl gulvlægger med eget firma til at være sygemeldt på ubestemt tid med en kronisk sygdom. Han vurderer selv, at han som selvstændig nok har tålt længere tid med smerter, end hvis han havde væ-

ret lønmodtager. Så havde han sygemeldt sig noget tidligere i forløbet.

Hans sygdomsforløb har nu været godt et år, hvor han har savnet et tidligere og koordineret opsporings- og behandlingsforløb, som måske kunne have hjulpet ham til at få en afklaring på sin arbejdssituation tidligere.

”Jeg føler, at jeg er ved at afvikle min tilværelse som 54-årig. Jeg har brugt hele min opsparing på at udbetale løn til mig selv i den tid, mit firma har måttet holde lukket. I værste fald risikerer jeg at skulle sælge mit hus for at få økonomien til at hænge sammen,” fortæller Claus over en kop kaffe i sit rækkehus i Malling.

Claus har de seneste mange måneder svinget imellem frustration over sin situation og håb om at kunne fortsætte som gulvlægger.

”Da jeg fik diagnosen, var jeg sikker på, at jeg var færdig som gulvmand, og hvad skulle jeg så? Det er det eneste, jeg kan. Jeg kan ikke noget med computere, og hvem vil ansætte en mand i min alder med en dårlig ryg? Jeg har haft perioder, hvor jeg har været rigtig frustreret og ked af det.”

”Heldigvis fik jeg på et tidspunkt kontakt til en fysioterapeut med særlig ekspertise inden for knogleskørhed. Ham spurgte jeg: ”Kan jeg blive gulvmand igen?”. Og han svarede: ”Ja, det kan du godt!”. Det betød alverden for mig og gav mig håb for fremtiden. På det tidspunkt kunne jeg ikke sidde op, uden at det gjorde ondt,” siger Claus, der har været selvstændig med sit firma C S Gulvbelægning siden 2005.

### Travlhed efter coronanedlukning

Claus’ rutsjetur begyndte nytårsaftnen 2020. Claus havde endelig fri efter tre måneder, hvor han havde arbejdet 10-12 timer dagligt både hverdage og weekender med at lægge linoleums- og vinylgulve hos kunder. Efter coronanedlukningen var der en stor opgavepukkel, der skulle bringes ned. Men i stedet for at roen bredte sig i kroppen nytårsaftnen, fik han tiltagende ondt i ryggen.

”Det føltes som et hold i ryggen allernederst ved lænden, og det har jeg prøvet mange gange før. Så jeg tænkte, at jeg skulle gøre, som jeg plejer, nemlig gå til kiropraktor. Han ville sætte ryggen på plads, og så ville smerterne forsvinde efter en-to uger,” siger Claus, der selv tænkte at rygproblemerne skyldtes mange arbejdstimer og nogle ekstra coronakilo.

I januar og februar 2021 fik han flere kiropraktorbehandlinger, men rygsmerterne var der hele tiden.

”Efter nogle måneder spurgte jeg kiropraktoren, om det ikke var en idé at få scannet min ryg. Men jeg skulle bare træne og tabe mig, lød svaret. Samme besked fik jeg, da jeg fik en tid i mit lokale lægehus. Ryggen blev overhovedet ikke undersøgt. Det var en meget kort samtale med lægen,” siger Claus.

**”Jeg kendte absolut intet til knogleskørhed. Jeg vidste kun, at gamle kvinder kunne få svage knogler**

”Hver morgen stod jeg op og havde ondt. I den periode brugte jeg tusindvis af kroner på at købe smertestillende creme, som kunne dulme de værste smerter. Langt de fleste dage gik jeg på arbejde trods smerterne.”

### Kunne ikke være knogleskørhed

Efter en søvnløs nat med voldsomme rygsmerter i slutningen af juli 2021 ringede Claus til sin kiropraktor og insisterede på at få ryggen røntgenfotograferet. Samme dag tog han til sin læge

og aftalte, at lægen ville få røntgenbilledet tilsendt.

Røntgenbillederne viste et mindre sammenfald i den næstnederste ryghvirvel. Lægen mente dog ikke, at det kunne være knogleskørhed, fordi Claus’ smerteforløb så ville have været anderledes med to-tre måneders intens, og konstant smerte. Og Claus’ smerteniveau havde været mere svingende. Men lægen henviste Claus til en DXA-skanning for at få en afklaring på rygproblemerne. DXA-skanningen fandt sted, næsten ni måneder efter smerterne begyndte.

”Jeg var helt afslappet, da jeg skulle DXA-skannes, for jeg havde jo fået at vide af lægen, at jeg ikke kunne have knogleskørhed. Men ved skanningen spurgte medarbejderen, der lavede undersøgelsen, hvad jeg lavede. Da hun hørte, at jeg var gulvmand og stadig arbejdede, spurgte

hun, om jeg ville have resultatet med det samme. Og så fortalte hun, at min T-score var -2,4 og at jeg dermed havde osteopeni. På grund af sammenfaldet i ryg-

gen var diagnosen knogleskørhed,” siger Claus.

”Jeg fik et kæmpe chok. Det var en fredag eftermiddag, og jeg stod helt alene med beskeden om, at jeg havde knogleskørhed. På sygehuset havde jeg bare fået at vide, at der var noget, der hed Osteoporoseforeningen, og her kunne jeg læse mere. Jeg kendte absolut intet til knogleskørhed. Jeg vidste kun, at gamle kvinder kunne få svage knogler.”

”Jeg sov ikke hele weekenden, men gik ind og læste en del på ▶



Claus Skaaning har lagt sit liv om og dyrker forskellig træning hjemmefra.  
Foto: Inge Hald

Osteoporoseforeningens hjemmeside. Her stod blandt andet, at man tidligere har anbefalet ikke at løfte over fem kilo, hvis man har haft knoglebrud på grund af knogleskørhed. Min ene kat vejer 10 kilo, så jeg tænkte, at sådan kan man da ikke leve. Jeg følte mig virkelig overladt til mig selv. Jeg var ved at blive vanvittig den weekend, så jeg passede på med ikke at læse for meget ad gangen,” siger Claus, der hurtigt meldte sig ind i Osteoporoseforeningen og har haft stor gavn af flere samtaler med foreningens faglige rådgivere.

#### Har lagt sin livsstil om

Claus gik efterfølgende til en anden læge end ham, der ikke mente, at der var tale om knogleskørhed. Tilliden var væk. Den næste læge satte Claus i behandling

med præparatet Alendronat for at stoppe nedbrydningen af knoglerne og gav derudover et par hurtige råd om en knoglevenlig livsstil med sund kost og motion.

Først på dette tidspunkt – i slutningen af august 2021 – valgte Claus Skaaning Andersen at sygemelde sig og søge hjælp via kommunen.

” **Jeg håber stadig, at jeg bliver helt rask og kan komme tilbage og arbejde i mit firma**

At få knogleskørhed har motiveret Claus til at lægge sin livsstil om. Han træner hos en fysioterapeut hver uge og har indrettet et træningsrum hjemme, hvor han dagligt træner med redskaber og vægte. Dertil lange gåture hver dag og masser af salater og grøntsager på den daglige menu.

#### Håber på at blive helt rask

De forskellige indsatser og livsstilsomlægninger gav pote i begyndelsen af 2022, hvor Claus havde perioder på flere uger uden smerter. Det gav ham håb om, at han i marts så småt kunne begynde at arbejde i sit gulvlægningssfirma igen. Men så vendte smerterne tilbage, typisk efter at han havde taget lidt for hårdt fat med træning. Han har

nu fået sin læge til at henvise ham til en MR-skanning for at få ryggen undersøgt til bunds.

Heldigvis har Claus bevaret troen på, at han vil kunne fortsætte som gulvlægger.

Heldigvis har Claus bevaret troen på, at han vil kunne fortsætte som gulvlægger.

”Jeg bliver optimistisk, bare jeg har en uge uden smerter. Jeg håber stadig, at jeg bliver helt rask og kan komme tilbage og arbejde i mit firma. Men jeg ved ikke, om det kan lade sig gøre. Heldigvis går det den rigtige vej med ryggen. Det går bare meget langsomt.”