

AF: ANDREA SEHESTED  
 FOTO: JUSTINE HØGH & TANJA KEPSE

# Lilian løber fra sin knogleskørhed

Lilian Rasch Madsen har knogleskørhed, men alligevel kan hendes krop klare mere end de flestes. Hun løber ekstreme distancer for at holde sin sygdom på afstand og bevise, at selv om man har knogleskørhed, kan man godt leve et (ultra) aktivt liv.

**N**år Lilian Rasch Madsen træner op til et ultraløb, løber hun typisk 5 dage om ugen, spiser varieret og får altid et glas vin til aftensmaden – en indstilling, som hun selv kalder ”sydfransk”. Med en motiverende Taylor Swift-sang i ørene, et par gode løbesko på fødderne og en solid portion udholdenhed i benene, tilbagelægger hun i perioder mere end 100 kilometer om ugen.

Den 56-årige ultraløber er mor til tre voksne børn og bosat på Bornholm, hvor hun er direktør i Bornholms Regionskommune. Hun forelskede sig i løb, fordi det er effektivt og nemt at få ind i en travl hverdag.

”Jeg havde brugt 5-6 år på graviditet, amning og en nyresygdom. Så jeg fik en trang til at gøre noget godt for mig selv,” fortæller hun.

## Løbet begynder

Ingen vågner bare en dag og gennemfører et ultraløb. Tværtimod skal man gå langsomt frem.

”Mit første mål var at løbe 5 km uden at gå undervejs. Det var ligegyldigt, hvor lang tid det tog,” fortæller Lilian.

Takket være et veludviklet konkurrencegen og en aktiv ungdom med bordtennis

kunne Lilian slå sine egne rekorder og sætte sig nye mål, og distancerne blev langsomt længere.

”Når først man er fyldt 30, er det svært at blive en hurtig løber. Jeg er bedre på de lange distancer, som man kan løbe langt oppe i årene. Og lige pludselig blev 5 kilometer til et halvmaraton, et maraton, og så ultraløb,” forklarer Lilian.

## Fejlbehandling gav osteopeni

Men hvorfor fik Lilian knogleskørhed?

Tilbage i 2004 blev den dengang 37-årige Lilian behandlet for en nyresygdom med prednisolon. Desværre var ingen af lægerne opmærksomme på, at medicinen afkalker knoglerne. Så da medierne i 2008 satte fokus på prednisolons konsekvenser for



••

***”Jeg vil gøre alt, hvad jeg kan, for at optimere min krop, og jeg vil gerne vise, at man sagtens kan udrette fantastiske ting med sin krop, selvom man har knogleskørhed.”***

Lilian Rasch Madsen



## FAKTA OM ULTRALØB

Ultraløb er længere end et maraton på 42,195 km.

Ultraløbere skal enten tilbagelægge klassiske distancer (50, 75, 100 km) eller løbe i x antal timer (6, 12, 24 timer).

## OM LILIAN RASCH MADSEN

56 år og bor på Bornholm

Direktør i Bornholms  
Regionskommune

Fik knogleskørhed som  
50-årig i 2017

Har aldrig haft brud

Får ikke medicin

knoglerne, tog Lilian fat i sin læge. DXA-skanningen viste osteopeni.

"Det gode var, at jeg så tidligt begyndte at tage kalk og D-vitamin. Og jeg fik at vide, at jeg skulle komme igen, når jeg nåede overgangsalderen."

Men da Lilian gik i overgangsalderen som 49-årig, havde hun glemt alt om knoglerne, for hun havde travlt med at løbe Bornholms veje tynde.

"Efter at have kæmpet med hedeture i et år, slår det mig pludselig. Jeg går til lægen, som sender mig til skanning. Og der har jeg ligesom tabt. Der finder jeg ud af, at jeg har knogleskørhed."

At Lilian bruger ordet "tabt", vidner om, hvordan hun i begyndelsen håndterede sin knogleskørhed. Dengang så hun det som et nederlag, der betød, at hun ikke kunne være fysisk aktiv.

"Jeg brød fuldstændig sammen. Jeg græd, og jeg syntes, at det var så forføreligt. Jeg tror, at min mand syntes, at jeg var helt ulidelig. Jeg var bange for at

blive en krøbling." Lilians syn på sig selv ændrede sig med diagnosen, som hun indtil nu har været meget privat omkring.

"Jeg er sådan en, der gerne vil have styr på "mit shit". Og pludselig kom jeg til at se mig selv som svag."

### Det du gjorde i går, kan du også gøre i dag

Da Lilian fik diagnosen i 2017, var hendes T-score på -2,6. Lægen roste hende for at være fysisk aktiv og opfordrede hende til at fortsætte med kalk og D-vitamin. Ellers skulle hun ikke gøre noget. Alligevel spekulerede Lilian på, om det nu var slut med at løbe. Ultraløb er lange, og kroppen laver ensartede bevægelser i flere timer, hvilket kan slide på knoglerne.

Hun henvendte sig derfor til en fysioterapeut og luftede sine bekymringer. Hans reaktion minder hun stadig sig selv om.

"Denne her unge fyr sagde, at alt det, som jeg kunne i går, det kan jeg også i dag. Så spurgte jeg, om jeg så kunne løbe et maraton weekenden efter, og han sagde ja. Wow, tænkte jeg. Det gjorde en verden til forskel for min måde at tænke på," fortæller Lilian, der dog blev opfordret til at begynde at styrketræne.

### Nægter at se sig selv som syg

I dag er Lilian ikke påvirket af sin knogleskørhed i hverdagen, og sådan håber hun, at det bliver ved med at være. Derfor forsøger hun at leve sundt og aktivt, på "sydfransk", men uden rygning, spiritus og sodavand. Til gengæld tager hun forskellige kosttilskud.

"Hver dag spiser jeg kalk, D-vitamin og alt, hvad forskerne ellers mener kan hjælpe. Jeg har både taget collagen, K-vitamin, magnesium og bor. Bring it on! I dag nægter jeg at se mig selv som syg og insisterer på at gøre det, som jeg altid har gjort. Derfor løber jeg stadig ultraløb, selvom jeg har knogleskørhed," forklarer Lilian. ●