

Till dig som är över 45 år och som just har haft en fraktur*

* ett brott på ben, arm, höft eller ryggkota

Om du fick frakturen/benbrottet vid ett fall utan höjd eller yttre påverkan, tyder det på att du kan vara benskör. I så fall innehåller det här faktabladet viktig information till dig!

► Hur kan du förhindra nya frakturer?

Det finns mycket som du kan göra själv för att förebygga nya frakturer. Det handlar till stor del om en sund livsstil – något som visat sig kunna skydda mot en rad sjukdomar och hälsorisker. Hälsosammare levnadsvanor kan också bibehålla ett starkt skelett hos den som ännu inte har blivit benskör.

► Ät mat som innehåller kalcium och D-vitamin

Mjölkprodukter är den bästa kalciumkällan. Att mjölk inte skulle vara bra för vuxna är en myt. Vi behöver flera deciliter om dagen. Välj magra sorter för låg fetthalt. Annan kalciumrik mat är gröna bladgrönsaker som broccoli och spenat. D-vitaminer finns bland annat i fet fisk som lax och strömming. Får du inte i dig tillräckligt med kalcium och D-vitamin genom kosten: ta kosttillskott.

► Banta inte i onödan

För dig som är normalviktig men som ändå tycker att du är för rund kan det vara bra att veta att några kilo extra är bättre än undervikt.

► Sluta röka

Tobaksrökning sänker östrogenproduktionen och bidrar till snabbare urkalkning av skelettet.

► Drick inte för mycket alkohol

Hög alkoholkonsumtion ökar risken för benskörhetsfraktur.

► Rör på dig

Rörelser som belastar skelettet hjälper till att hålla det starkt i de delar som belastas. Att hålla sig rörlig och aktiv hjälper samtidigt till att träna balansen och att öva upp muskler och kondition.

Promenader, gympa, aerobics, dans, Tai Chi-övningar, skridsko- och skidåkning är några exempel. Använd knep som att ta trapporna istället för hissen. Promenera hela vägen, eller delar av vägen, till jobbet eller affären. Passa på att vistas utomhus – då bildar huden lättare D-vitamin som behövs för att ta upp kalcium.

OBS – Även aktiviteter som inte förebygger skörhet i skelettet kan göra nytta, till exempel simning och cykling, eftersom de övar upp muskler, kondition och balans. Det säkraste sättet att undvika frakturer är nämligen att inte ramla.

► Minska fallrisker

Använd skor som du kan gå i utan att tappa balansen eller halka, och sätt på broddar på vintern. Ta bort snubbelrisker ur din närmiljö: lösa föremål, sladdar, dålig belysning, små mattor utan halkskydd och trösklar. Kanske behöver du kontrollera synen. Tar du sömn-tabletter eller andra mediciner: be läkare se till att du inte får sådana mediciner som gör dig yr. Vissa personer blir yra om de reser sig alltför hastigt ur sängen.

Text: Katti Björklund • Redaktör: Ragnar Levi • Faktagranskning: Maria Sääf, överläkare, kliniken för endokrinologi och diabetologi, Karolinska universitetssjukhuset, Solna

Vad är benskörhet?

Människans skelett börjar sakta urkalkas redan i 30-årsåldern. Det här sker olika snabbt hos olika människor. Därför är det viktigt att ta reda på om man har en förhöjd risk eller inte. Kvinnor i övergångsåldern och däröver är särskilt utsatta, vilket beror på den minskade östrogenproduktionen.

Ett skört skelett ökar risken för frakturer, som kan vara både handikappande och smärtsamma. För kvinnor i 50–60-årsåldern är den vanligaste frakturen ett brott på handleden. För de äldre är höftledsbrotten vanligast.

Det finns många riskfaktorer för benskörhet. Vissa kan man inte påverka själv. Andra, som hänger ihop med ens livsstil och levnadsvanor, kan man åtgärda.

Vissa sjukdomar ökar risken för benskörhet

Det kan till exempel vara reumatism, astma, vissa mag-tarmsjukdomar, överaktiv sköldkörtel eller bisköldkörtel, anorexi och intolerans mot vissa födoämnen. Ibland finns det anledning att fundera på om någon sådan sjukdom, som behöver behandlas, kan ligga bakom benskörheten.

Benskörhet hos yngre män kan förekomma och beror ofta på bakomliggande sjukdomar. Då är det extra viktigt att utreda om någon sjukdom har orsakat benskörheten.

Finns det medicinsk behandling mot benskörhet?

Ja. Flera läkemedel kan fördröja fortsatt urkalkning och minska risken för nya frakturer. De måste tas under flera år för att ha verkan. Alla mediciner har biverkningar, och det avgör vad som passar individen. Fråga din läkare.

Tillräckligt intag av kalcium och D-vitamin är viktigt och många med benskörhet ordinerar extra tillskott av sin läkare, vanligen i kombination med andra läkemedel.

Östrogen skyddar mot frakturer men ökar risken för bröstcancer och blodpropp. Östrogen ges därför bara till kvinnor som har klimakteriebesvär och under begränsad tid.

Bisfosfonater kan användas av kvinnor som passerat klimakteriet och av män. Har man problem med magkatarr eller svårt att svälja, ska man inte ta bisfosfonater.

SERM kan användas av kvinnor som passerat klimakteriet. Kan ge biverkningar som benkramp och blodpropp.

Forsteo ges som injektion och bygger upp benvävnaden. Mycket dyrt och ges bara till de allra svårast drabbade kvinnorna som har passerat klimakteriet.

Riskfaktorer som du ofta kan påverka:

- du rör dig för lite
- du är magerlagd
- du röker
- du dricker för mycket alkohol
- du har lätt att falla
- du ser dåligt
- du får för lite sol
- du tar kortisonpiller under längre tid

Andra riskfaktorer för fraktur vid benskörhet:

- du är gammal
- du är kvinna
- du har haft ett tidigt klimakterium
- du har tidigare haft en fraktur
- du har benskörhet i släkten

