



SPØRSMÅL TIL SYKEPLEIER

SYNØVE S. SØRLIE

NORSK OSTEOPOROSEFORENINGENS INFORMASJONSSENTER
AKER UNIVERSITETSSYKEHUS HF, OSLO

Jeg har nylig fått påvist osteoporose ved benmassemåling, men har fått lite informasjon. Hva betyr det at ryggen (L1-L4) har T-score -3.0 ? Hvor «forsiktig» må jeg være? Jeg tar for øvrig kalsium og vitamin D og liker å trene.

Måling av benmasse er i dag den mest nøyaktige måten for å bestemme hvor sterke knoklene er, og derved si noe om hvilken risiko en person har for å få eventuelle benbrudd i fremtiden. Osteoporose er definert ut fra T-score lik eller lavere enn -2.5 . T-score angir hvordan benmassen din er i forhold til normalverdier, som er lagt inn i maskinen. Du har fått påvist T-score lavere enn -2.5 og

har da ut fra definisjonen osteoporose. Vær imidlertid oppmerksom på at en T-score lavere enn -2.5 ikke betyr at du kommer til å få benbrudd, men at du har en økt risiko for å få brudd. Hvor stor risiko du har, er avhengig av flere andre risikofaktorer. Risiko kan nå beregnes og være et utgangspunkt for om det vil være riktig for deg å starte med medisiner mot osteoporosen allerede nå. En slik beregning kan du få hjelp til av din fastlege, eller du kan gå inn på NOFs hjemmeside www.nof-norge.org.

Hvor «forsiktig» du må være? Det beste er å forsøke å leve så normalt som mulig, slik at du ikke blir for redd for å bevege deg.

Du skriver at du tar kalsium og vitamin D, og det er flott. De er viktige byggestener for skjelettet og er med på å opprettholde benmassen. Du liker å trene, det er også fint. Fysisk aktivitet har en positiv effekt på skjelettet og vil bidra til å styrke musklene og opprettholde balanse og koordinasjon i kroppen. Videre er det lurt å tilstrebe en hensiktsmessig måte å bruke kroppen på i det daglige, som for eksempel at du løfter riktig. Ellers bør du tenke noe generell fallforebygging, dvs. sjekke syn, faste medikamenter, unngå løse tepper og ryer og lignende. Bruk av hoftebeskytter kan forhindre hoftebrudd dersom du skulle være uheldig og falle. Røyk er som gift for bencellene og kan ta mange år fra skjelettet, så om du røyker, er det lurt å slutte. Så får du diskutere med fastlegen hvorvidt du skal begynne med medikamentell behandling.

Som du ser er det mange ting du selv kan gjøre – tenk muligheter i stedet for begrensninger. Lykke til!