

STARKA *sidor*

TÄVLA OCH VINN
TRÄNINGSKLÄDER

SÅ HÄR KAN BENSKÖRHET
BEHANDLAS I FRAMTIDEN

RECEPT

**Benstärkande och gott
med plommonkompott**

**SE UPP FÖR
D-VITAMINTJUVAR**

MATTIAS LORENTZON OM NYA RIKTLINJERNA MOT BENSKÖRHET:

**”FLER KOMMER ATT FÅ
DIAGNOS OCH BEHANDLING”**

TRÄNA DIG I FORM MED TV-SPEL



Det är insidan som räknas

Svag benstomme syns inte från utsidan, urkalkningen känns inte heller.

För att behålla en stark benstomme är det viktigt att fylla på med **Kalcipos-D mite**, ett receptfritt läkemedel som minskar risken för benskörhet och hjälper till att bevara ett starkt skelett.

Du hittar **Kalcipos-D mite** på ditt apotek.



För skelettets bästa

Kalcipos D-mite (kalcium, d-vitamin) och Kalcipos (kalcium) är receptfria läkemedel som används vid brist på kalcium och d-vitamin, samt som tilläggsbehandling vid benskörhet. 1-3 tabletter per dag. Läs anvisningarna i förpackningen. För fullständig information: www.fass.se

AKTUELLT

Världsrekord i antal frakturer

Världsrekord kan man tydligen ha i allt möjligt, även i antal frakturer. Stuntmannen Evel Knievel tog världsrekord redan år 1976 med sammanlagt 433 frakturer efter ett flertal misslyckade motorcykelhopp. Starka Sidor hoppas förstås att ingen ska slå hans rekord utan tvärtom vårda sitt skelett: Undvik brist på kalcium och D-vitamin och träna regelbundet så att skelettet belastas och byggs starkt. Och varför inte utmana till ett nytt, bättre världsrekord? Kanske i att bli världens mest benstarka folk? Du är väl med?



FOTO: ISTOCKPHOTO



FOTO: ISTOCKPHOTO

Se upp för D-vitamintjuvar

Sommarens solljus är den absolut viktigaste källan till D-vitamin. Visste du att solskyddskräm med solskyddsfaktor åtta eller högre kan göra att hudens förmåga att bilda D-vitamin minskar med mer än 95 procent? En kvart om dagen i solen sommartid (utan solskydd) räcker dock för att huden ska hinna bilda tillräckligt med D-vitamin. Givetvis ska du undvika att bränna dig. Andra D-vitamintjuvar är ålder, då förmågan att bilda D-vitamin i huden avtar med åren. Är du mörkhyad behöver du vistas fem till tio gånger längre i solljus för att bilda samma mängd D-vitamin som personer med ljus hud. Just nu diskuteras om rekommendationerna kring D-vitamin behöver ändras, då vissa grupper riskerar D-vitaminbrist. Njut av sensommarsolen, ät mycket D-vitaminrik fisk och komplettera med kosttillskott ifall du inte lyckas få i dig dagsbehovet av D-vitamin.

Miss inte höstens föreläsningar

Om fler visste mer kanske en och annan benskörhetsfraktur skulle kunna undvikas. I Sverige sker cirka 190 frakturer på grund av benskörhet – varje dag. Under hösten arrangeras en rad föreläsningar om benskörhet runt om i landet, missa inte dessa! ROP har många spännande aktiviteter på gång och de har också inlett ett samarbete med 1,6 miljonerklubben. Ibland är kunskap en bra medicin.

LÄS MER
För mer info om ROP, Riksföreningen Osteoporotiker och höstens arrangemang: www.osteoporos.org

Nu ska svenska sjukvården bli bättre på diagnos och behandling: Benskörhet kan behandlas – men bara om den upptäcks

Om man blir benskör gäller det att bo i rätt land. Trots att svenskarna tillhör världseliten i benskörhet får färre patienter förebyggande behandling mot benskörhet jämfört med de flesta andra länder. I länder som Storbritannien och Danmark är det till och med lag på att följa upp benskörhetsrelaterade frakturer.

När man jämförde kvinnor med hög risk att få benskörhetsfraktur, visade det sig att hela 71 procent av kvinnorna i Sverige inte fick någon behandling. Detta kan jämföras med exempelvis Spanien, där endast 19 procent av kvinnorna inte fick behandling.

Dags för fler att använda FRAX®
Socialstyrelsen har nyligen kommit ut med nya riktlinjer. Kort sagt innebär det att fler patienter med benskörhet ska upptäckas och få behandling. Sjukvården uppmanas att använda diagnosverktyget FRAX (Fracture Risk



Med diagnosverktyget FRAX får du veta om du är i riskzonen för att få frakturer de närmaste 10 åren. Fråga efter FRAX hos din doktor.

Assessment Tool). Det är ett webbaserat verktyg som idag används internationellt för att beräkna 10-årsrisken för frakturer. FRAX finns redan idag på 19 språk i 45 länder. Fråga gärna efter FRAX när du besöker din doktor!

För att sedan ställa diagnosen benskörhet gör man bland annat en DEXA-mätning, där man undersöker bentätheten i höft och

ländrygg. DEXA-mätningen är helt smärtfri. Problemet är att många orter i Sverige saknar DEXA-mätare.

LÄS MER
Läs gärna mer om riskfaktorer på www.starktskelett.nu

KÄNNER DU TILL RISKFAKTORERNA?

Här är några faktorer som påverkar skelettet negativt:

- Äftlighet – benskörhet
- Tidigare frakturer
- Låg kroppsvikt
- Hög ålder
- Rökning
- Tidigt klimakterium
- Brist på kalcium och D-vitamin
- Brist på motion
- Kortisonbehandling

Gott med kalcium, plommon och D lilla extra!

Det finns massor av mat som gör gott för både smaklök och skelett. Fet fisk, gröna bladgrönsaker och berikade mjölkprodukter är några exempel på livsmedel som gärna får ingå i vardagens kulinariska små utsvävningar. Skelettet behöver kalcium och D-vitamin varje dag!

Plommon mot benskörhet?

En nyligen genomförd studie visar att torkade plommon är bra för skelettet. I studien fick en grupp på 55 kvinnor äta tio torkade plommon per dag medan kontrollgruppen på 45 personer fick äta torkade äpplen i stället. Båda grupperna fick dessutom lika stor dos med kalcium och D-vitamin



FOTO: ISTOCKPHOTO

Plommon är gott! Varför inte göra en gammaldags plommonkräm?

varje dag. Efter ett år hade kvinnorna som ätit torkade plommon en betydligt högre

bentäthet jämfört med dem som ätit torkade äpplen. Forskaren Arjmandi uppmanar nu

alla att äta sex till tio torkade plommon varje dag för att förebygga benskörhet och benskörhetsfrakturer. Eller så kanske man kan äta plommon för att det är gott?

Läs mer: <http://korta.nu/f1c43>
Källa: *British Journal of Nutrition*

Plommonkräm (2 personer)

- 20 torkade kärnlösa plommon
- 0,5 dl strösocker
- 1-1,5 msk potatismjöl

Skär plommonen i mindre bitar och koka frukten i tio minuter i fyra dl vatten. Tillsätt strösocker, koka upp alltsammans och rör sedan ner potatismjöl som först blandats med aning vatten. Ät gärna plommonkrämen med iskall mjölk.

Mattias Lorentzon har varit med och tagit fram Socialstyrelsens nya riktlinjer kring diagnostik och behandling av benskörhet.

”Inom tio år kan benskörhet upptäckas och behandlas på helt nya sätt”

TEXT: Susanna Carlhem FOTO: Elis Hoffman

Svenska kvinnor tillhör dem som **löper störst risk** att drabbas av benskörhet samtidigt som de har mindre chans att få diagnos och behandling jämfört med många andra länder.

– Socialstyrelsen vill att fler ska få behandling mot benskörhet, berättar Mattias Lorentzon, docent i endokrinologi och specialist i geriatrik. Dessutom väntar helt **nya behandlingsmöjligheter** i framtiden.

Alla som någon gång har fått en fraktur vet hur jobbigt det kan vara med gips, skruvar, smärta och allt som ibland hör till. I Sverige händer det att patienter får uppleva både två och tre lågenergifrakturer innan de får sin benskörhetsdiagnos.

– I England finns ett system som kallas *Fracture Liaison Services*. Där har särskilda sjuksköterskor ansvar för att ta reda på vilka frakturpatienter som eventuellt är bensköra,

berättar Mattias Lorentzon. Ett liknande system skulle verkligen behövas här i Sverige. Då kan man direkt fånga upp alla som får frakturer på grund av benskörhet.

Diagnos med hjälp av gentest?

Redan inom fem till tio år förmodas diagnos och behandling av benskörhet se annorlunda ut i Sverige jämfört med idag.

Nyligen blev Mattias Lorentzon och hans internationella forskarteam först i världen med



► ”Upptäckten av genen gör att vi enklare kan förutsäga vilka som blir bensköra i framtiden”



Det är helt smärtfritt att mäta bentätheten, förklarar Mattias Lorentzon.

att identifiera en gen som har betydelse för de allra vanligaste benbrotten, de som drabbar underarm och höft.

– Vi analyserade arvsmassan hos över tio tusen patienter och till slut hittade vi genen Wnt 16. Upptäckten av genen gör att vi enklare kan förutsäga vilka som blir bensköra i framtiden. Gentester kommer förmodligen att bli ett framtida komplement till dagens diagnosmetoder, förklarar Mattias. Med kunskap om den nya genen kan också läkemedel som förebygger benskörhet tas fram.

Utan behandling – ingen effekt

Både i Sverige och internationellt behandlas benskörhet vanligen med så kallade bisfosfonater under en period på tre till fem år. Bisfosfonater minskar kotfrakturer med upp till 70 procent, höftfrakturer med cirka 40 procent och handleder med cirka 20–25 procent.

– Problemet är att en del patienter slutar att ta bisfosfonaterna långt innan behandlingstidens slut, berättar Mattias. En del tycker att det är jobbigt att svälja tabletter medan andra har svårt att motivera sig eftersom de varken kan se eller känna att skelettet mår bättre. Om man inte fullföljer behandlingen finns all anledning att boka ett nytt besök hos doktorn.

– Utan behandling, ingen effekt, menar Mattias. Fungerar inte tablettbehandling kan man exempelvis prova bisfosfonater via dropp

eller en antikroppsbehandling som hindrar nedbrytningen av skelettet.

Nya behandlingar på gång

Just nu forskas det kring flera framtida behandlingar av benskörhet. Ett av ämnena som studeras heter sclerostin.

– Det finns människor som saknar sclerostin i kroppen och de får ett oerhört tätt skelett. Faktum är att skelettet blir så tätt och tungt att de sjunker om de är i vatten, berättar Mattias. Studier ska nu visa om bensköra får starkare skelett genom att blockera sclerostin i kroppen. Om cirka fem år vet man om detta kan fungera.

Ett annat ämne som också studeras just nu heter odanacatib, vilket reducerar nedbrytningen av skelettet.

– Inom något år får vi veta om detta kan bli aktuellt för behandling av benskörhet i Sverige, berättar Mattias.

Träning rekommenderas

Att ha en sund livsstil är förmodligen råd som aldrig går ur tiden när det handlar om benskörhet.

– Är man äldre är det viktigt att hålla igång muskler, koordination och balans för att undvika att ramla så lätt. Sedan ska man träna och bygga upp skelettet när man är ung, berättar Mattias.

Själv lyckas han klämma in både fotboll, löpning och styrketräning på fritiden, väl medveten om vad skelettet behöver för att må bra.

Tips för vetgiriga

Många vill hålla sig uppdaterade när det gäller benskörhet, inte bara om vad som händer i Sverige. På www.iofbonehealth.org kan man läsa om allt från senaste forskningen till roliga och annorlunda initiativ. Vad sägs om att exempelvis se bilder från sommarens fotoutställning i Schweiz om bensköra personer? Eller kanske inspireras av danssuppvisning i England för att uppmuntra till benstärkande motion? Många världen över har också gått med i senaste facebook-kampanjen Unbreakable Embrace för att uppmärksamma benskörhet.



LÄS MER

www.iofbonehealth.org. Självklart finns också mycket information på www.starktskelett.nu

ALL VÄRLDENS BENSKÖRHET

- Det finns ungefär **200 miljoner** bensköra personer i världen.
- I Chile och Venezuela är benskörhet inte så vanligt. I Sverige löper vi tio gånger högre risk att drabbas av en **höftfraktur** jämfört med personer som bor i Chile. Några förklaringar kan vara att vi är långa i Sverige jämfört med i Chile. Långa skelett är ofta tunna.

Långa människor får också högre fallhöjd. Livsstil och **solljus** är andra faktorer som påverkar skelettet.

- I Spanien och Österrike får en mycket större andel av befolkningen benskörhetsbehandling än i Sverige, trots att benskörhet är vanligare här.
- Om läkarna i Sverige följer Socialstyrelsens nya riktlinjer kommer

kostnaderna för behandling av benskörhet att öka med 80 miljoner kronor per år. Samtidigt **sparar man** på sikt 280 miljoner per år genom att folk blir friskare.

- **Missa inte** Osteoporosdagen den 20 oktober, denna dag uppmärksammas världen över!



Träna dig i form med TV-spel

Vad sägs om att vistas lite mer framför TV:n i höst? Med TV-spelsträning kan man hålla igång såväl muskler som skelett med exempelvis dans, tennis, snowboard, styrketräning och yoga. Balans och koordination får man också på köpet, vilket är särskilt viktigt om man är benskör och vill minska risken att falla. En del sjukgymnaster rekommenderar till och med TV-spelsträning till sina patienter. Undersökningar på barn, som spelar denna typ av rörelsespel, har visat att de bränner kalorier motsvarande att gå på löpband 4,8 km/h.

Det finns idag flera olika spelkonsoller att välja mellan: Xbox Kinect och Nintendo Wii är allra vanligast. Somliga kanske också kan låna TV-spelen från barn och barnbarn ett tag?

Xbox Kinect

Spelkonsollen Xbox Kinect har en kamera som känner av var du står och hur du rör dig. Här kan du exempelvis få en personlig tränare på TV:n som du ska härma, och



FOTO: COLOURBOX

Med TV-spel kan du träna varierat och ofta.

kameran registrerar om du utför rörelserna på rätt sätt. Till Xbox Kinect finns också pulsklockor att köpa och personliga träningsprogram att använda utifrån dina egna önskemål. Styrketräning, pingis och dans är bara en bråkdel av all träning som du kan välja och vraka mellan med Xbox Kinect.



styrketräning och aerobics. Övningarna utförs på en platta, som hjälper dig att träna

balans och bygga muskler. Plattan känner av hur du rör dig. Den läser exempelvis av hur du använder höger respektive vänster sida av kroppen. När man köper Wii Fit Plus ingår Wii Sports, där du till exempel kan välja ett svettigt tennispass eller golf.

Wii Fit Plus

Wii Fit Plus innehåller övningar inom exempelvis yoga, balans,

Tycker du att fler borde veta mer om benskörhet?

En bra början är att läsa det här nyhetsbrevet. Vi bjuder på inspiration, nyheter och matnyttiga tips för att få ett starkare skelett. Att prenumerera är gratis. Beställ på telefon 08-630 19 39 eller anmäl ditt intresse på www.starktskelett.nu

www.starktskelett.nu

Välkommen till ROP – Riksföreningen Osteoporotiker

ROP är en rikstäckande organisation för personer med osteoporos (benskörhet) och för deras anhöriga och andra som har anknytning till eller arbetar med osteoporospatienter.

Föreningen bygger på ideella krafter och är

politiskt och ideologiskt obunden. Som medlem får du bland annat möjlighet att delta i regionala och lokala aktiviteter. Vill du komma i kontakt med ROP, gå in på www.osteoporos.org eller kontakta deras kansli på telefon 08-505 805 74.

TÄVLING



FOTO: ERIC JOSJÖ

Vinn presentkort på träningskläder!

Var med i vår tävling – kanske blir det du som vinner ett av två presentkort à 300 kr till Stadium? Kanske kan du svaret på vår fråga?

Vad heter det webbaserade verktyg som sjukvården använder för att beräkna 10-årsrisken för frakturer? (Svaret hittar du i tidningen.)

Skicka ditt svar på ett vykort till: Meda, Att: Magnus Nilsson, Box 906, 170 09 Solna eller via www.starktskelett.nu senast den 31 oktober 2012. Glöm inte att skriva avsändare.

Vinnare i förra tävlingen:

Grattis säger vi till *Eva Purvinen från Älvsjö* som vann ett snyggt ergonomiskt trädgårdsskit från Radius Garden. Rätt svar var att kroppens benbyggarceller även kallas för osteoblaster.

Vinnaren publiceras på www.starktskelett.nu.

Nyhetsbrevet Starka Sidor ges ut av Recip fyra gånger per år och går även att ladda ner på www.starktskelett.nu.

Kundservice: 020-35 05 05, info@starktskelett.nu **Webbadress:** www.starktskelett.nu **Postadress:** Meda, Pipers väg 2A, Box 906, 170 09 Solna.

Redaktion: **Utgivare:** Magnus Nilsson, magnus.nilsson@medaotc.com, **Medicinsk faktagranskning:** Britta Lewald

Redaktör: Susanna Carlhem **Art Director:** Carola Pilarz, JG Communication **Tryck:** Halmstad Tryckeri

PRENUMERERA KOSTNADSFRI PÅ STARKA SIDOR: Ring 020-35 05 05 eller använd formuläret på www.starktskelett.nu

Recip