

Som fysisk handicappet er det særligt vigtig at forebygge, at man brækker et ben eller en arm, fordi man allerede kan være på kanten af sine resurser, og det derfor kan tage ekstra lang tid at komme på fode igen efter et knoglebrud. Det siger sig selv, at du har mindre risiko for knoglebrud, og det samtidig forebygger knogleskørhed, hvis du har stærke knogler.

KNOGLER OG KNOGLESKØRHED

AF Lise Kay, overlæge, PTU

FOTO Colourbox

Knogler er levende

I modsætning til hvad man ellers kunne tro, justeres knoglerne hele livet igennem. Der sker løbende minimale opbygninger og nedbrydninger, så knoglerne konstant tilpasses kroppens aktiviteter. Knogleopbygningen stimuleres primært ved, at musklerne bruges og dermed trækker i de knogler, som de sidder fast på. Manglende brug af muskler betyder, at knoglenedbrydningen kan blive dominerende og knoglerne skøre.

Når man rammes af et fysisk handicap, bliver man pludseligt i større eller mindre grad forhindret i at bruge sine muskler. Det har forskellig konsekvens alt efter hvornår i livet, handicappet opstår. Bliver man ramt som voksen, betyder det, at knoglenedbrydningen tager over, og knoglerne bliver svage. I ekstreme tilfælde vil den kalk, der herved frigives, udfælde sig som forkalkninger i muskler og sener. Bliver man derimod ramt i barndommen, hvilket jo er tilfældet for mange, der fik polio, medfører muskelsvækkelserne, at væksten af knoglerne hæmmes, og det svage ben eller arm bliver mindre. Når man efter genoptræning igen opnår en stabil muskelfunktion, indstiller knoglerne sig på kroppens nye funktionsniveau, og der kommer atter balance mellem knoglenedbrydning og opbygning, om end knoglernes styrke er på et andet niveau.

Knogleopbygning kræver byggesten

Knogleopbygning kræver, at de relevante byggesten er til stede. Er det ikke tilfældet, vil knoglerne nedbrydes, selv om kroppens aktivitetsniveau er stabilt. Knoglernes byggesten er primært kalk og D-vitamin. Kalk får du gennem mælkeprodukter (mælk, ost, yoghurt, ymer o lign). Skal du opfylde dit kalkbehov gennem kosten, kan du f.eks. dagligt spise en ostemad og en portion ymer. Kroppens D-vitamin behov dækkes for en stor del ved, at kroppen selv danner D-vitamin, når huden bliver udsat for sollys. Herudover indeholder fisk, kød, æg og mælk D-vitamin, men ikke i så stor grad, at det alene kan dække behovet. Du skal altså også have sol.

Alder svækker knogleopbygningen


Det er generelt kendt at kvinder, der har passeret overgangsalderen, får øget risiko for at få knogleskørhed. Det skyldes, at den manglende østrogen i kroppen ikke længere kan bidrage til at stimulere knogleopbygningen. For mænd sker der en tilsvarende nedsættelse af stimulationen, men den sker mere gradvis og begynder først at gøre sig gældende efter de 65 år. Flere andre faktorer giver også øget risiko for knoleskørhed. Det gælder nedsat kønshormonproduktion, arvelig belastning, rygning, stort alkoholforbrug samt behandling med binyrebark hormon (prednison).

Hvad kan jeg selv gøre?


Som handicappet er det vigtigt at sørge for, at kroppen har de byggesten, der skal til for at opbygge knoglerne, det vil sige, at du får tilstrækkeligt med kalk og D-vitamin. Den generelle anbefaling er et dagligt indtag af 1-1,5 g. kalk og 7,5 mikrogram D-vitamin. Det gælder også, hvis du er blandt dem, som har fået forkalkninger i musklerne, fordi du er handicappet. Der er fortsat brug for kalk til den vedligeholdende opbygning af knoglerne, og muskelforkalkningerne er indkapslede og kan ikke komme over i blodet og bidrage til knogleopbygningen.

Udover kalk og D-vitamin i kosten bør du bruge dine muskler så meget, som det er muligt og begrænse dit tobaks- og alkoholforbrug. ■

Hvis du føler, at der er risiko for, at du har knogleskørhed, bør du tale med din læge, om det evt. er nødvendigt med behandling.



DML
Dynamic Motion Lab



DML – transportabelt gang analyse system!

Med DML kan vi analysere hvor stor en gangmæssig effekt, du vil have af en skinne såvel som en protese. Vi kan udarbejde kvalitetsmåling og dokumentere dit resultat før og efter træningsforløb. Har du brug for en rapport, tager vi gerne de nødvendige mål af din gang, også på dit træningssted.

Du er velkommen til at kontakte os for information eller se www.bjn.dk; Vi vil så gerne dele vores viden!

Bandagist Jan Nielsen A/S • Telefon 33 11 85 57 • klinik@bjn.dk • www.bjn.dk



GLORIA MUNDI CARE®
good design - easy living

Sætter du pris på godt design og på at klare dig selv?

Bliver du mindet om dit handicap ved de hjælpemidler, du bruger? Så er Gloria Mundi Cares ny webshop måske noget for dig.

Vi udvælger hjælpemidler til hus, have og fritid ud fra principperne om høj funktionalitet og flot design.

Så besøg os på www.gmcare.dk og se vores udvalg af særligt gode hjælpemidler.

Scan koden og kom direkte til vores webshop.





MØD OS
Gratis VIP-billetter til
livsstilsmesse
Se mere på gmcare.dk