

Benskrhet – osteoporos

Om du har benskrhet är skelettet svagare och du har lättare att få benbrott. Vanligast är benbrott i handlederna, höfterna, ryggkotorna eller överarmarna. Benskrhet beror på att balansen mellan nedbrytning och uppbyggnad av ben i kroppen är rubbad, så att mer ben bryts ner än vad som återbildas. Maximal benmassa har vi i 20-25 års ålder och efter 30 års ålder ser man att den börjar minska.

Benskrhet blir allt vanligare, delvis beror det på att människor lever längre idag. I 70-årsåldern har drygt var tredje kvinna och var sjätte man benskrhet. Att det är vanligast hos kvinnor beror på att de bygger upp mindre mängd benmassa som unga än männen och förlorar mer när könshormonet östrogen minskar i mängd när de kommit i klimakteriet.

Andra orsaker till att risken ökar kan till exempel vara:

- rökning
- att du har druckit mycket alkohol under lång tid
- läkemedel som till exempel kortison, vissa medel mot epilepsi och långvarig behandling med det blodproppsförebyggande medlet heparin
- att du rör på dig för lite
- sjukdomar som till exempel ledgångsreumatism, anorexi, överkänslighet för gluten, sköldkörtel- och bisköldkörtelsjukdom
- brist på D-vitamin
- ärftlighet

Om du har benskrhet kan du behandlas med läkemedel som stärker skelettet och minskar risken för benbrott. Den vanligaste läkemedelsbehandlingen är en tablett man tar på fastande mage en gång i veckan. Läkemedlet har en bra effekt när det gäller att förebygga benbrott. När du använder läkemedel mot benskrhet bör du även ta extra tillskott av kalcium och vitamin D för att stärka skelettet. En del får biverkningar av en läkemedelsbehandling, andra inte. Ibland minskar biverkningarna efter en tid. Om du har besvärliga biverkningar bör du kontakta din läkare. Dosen kan behöva ändras eller så kan du få prova ett annat läkemedel eller kanske en helt annan typ av behandling.

Hur kan jag förebygga benskrhet?

Motion förbättrar inte bara skelettet utan ökar även muskelstyrka, koordinationsförmåga och balans. Du kan välja det du trivs bäst med, till exempel promenader, trädgårdsarbete, löpning eller dans. Tänk på att vara aktiv minst 20 minuter/dag. Fysioterapeuter har särskilda träningsprogram för att stärka och stödja ryggen.

Att inte röka är också viktigt för att förebygga benskrhet eftersom det finns ämnen i tobaksröken som har negativ inverkan på uppbyggnaden av ben i kroppen.

Det är viktigt att äta kalcium i kosten hela livet. Exempel på kalciumrika livsmedel är mejeriprodukter, broccoli, ärtor, bönor och sötmandel. Vitamin D behövs för att du ska kunna tillgodogöra dig kalcium till skelettet och finns i fet fisk, ägg och D-vitaminberikade mejeriprodukter. D-vitamin får vi också i oss via solljuset under april-september. Om man är ute minst 20 minuter/dag under denna period kan huden omvandla tillräckligt med D-vitamin för att det ska räcka även under vinterhalvåret.

Vill du veta mera om benskörhet:

- [Benskörhet - osteoporos - 1177 Vårdguiden](#)
- [Nationella riktlinjer för rörelseorganens sjukdomar - Socialstyrelsen](#)
- [Svenska Osteoporossällskapet - Intresseförening för osteoporos \(svos.se\)](#)
- [Osteoporosförbundet – En rikstäckande organisation för personer med benskörhet](#)

Osteoporosmottagningen
Geriatriska kliniken
Länssjukhuset Ryhov
Telefon: 010-242 25 55

Osteoporosmottagning
Medicin-och geriatrikklíniken
Höglandssjukhuset Eksjö
Telefon: 010-243 63 30

Osteoporosmottagning
Medicin-och geriatrikklíniken
Värnamo sjukhus
Telefon: 010-244 75 00

Information

om

Benskörhet

