



# Osteoporos

Benskörhet

1177

 Region  
Västmanland

## Varför får jag den här informationen?

Du har fått en fraktur till följd av att du har osteoporos (benskörhet). Osteoporosrelaterade frakturer uppstår exempelvis om man fallit och slagit sig hemma. Det är vanligast att få en sådan fraktur i överarm, kota, höftled, bäcken eller handled. Det finns idag goda möjligheter att utreda och behandla osteoporos.

## VAD ÄR OSTEOPOROS?

Osteoporos är en folksjukdom och frakturer till följd av detta drabbar varannan kvinna och var fjärde man över 50 år.

Skelettet är en levande vävnad där celler ständigt bygger upp och bryter ned ben. Vid osteoporos bryter cellerna ned mer ben än de bygger upp. Benmassan minskar och skelettets hållfasthet minskar. Det innebär att skelettet försvagas och blir poröst. Skelettet byggs upp fram till 30 års ålder då man har fått sin maximala benmassa, därefter minskar benmassan varje år med 0,5-1 %1. Denna naturliga minskning kan ibland accelerera.

## Primär osteoporos

Kvinnor drabbas oftare än män av primär osteoporos eftersom östrogenproduktionen (det kvinnliga könshormonet) minskar efter klimakteriet men även minskad produktion av testosteron (det manliga könshormonet) hos män kan leda till primär osteoporos. Andra faktorer som ärftlighet, rökning, hög alkoholkonsumtion, felaktig kost, lågt intag av kalcium och D- vitamin samt låg kroppsvikt och fysisk inaktivitet kan ha betydelse för osteoporosutvecklingen.

## Sekundär osteoporos

Den sekundära osteoporosen orsakas av bakomliggande sjukdomar och/eller läkemedelsbehandling. Exempel på dessa sjukdomar är inflammatoriska sjukdomar, ämnesomsättningssjukdomar samt mag- och tarmsjukdomar. Likaså kan kortisonbehandling, epilepsimedcinering och vissa läkemedelsbehandlingar vid cancersjukdom vara orsak till sekundär osteoporos. Cirka 50 % av de män som drabbas av osteoporos tillhör denna kategori.

### Hur märks osteoporos?

- Man kan ha minskat i längd och blivit kutryggig
- En fraktur i en kota (sk kottkompression) kan uppstå av exempelvis ett fall eller en nysning och det är inte säkert att det gör ont. Den läker av sig själv inom 6-12 veckor.
- Osteoporos i sig är inte smärtsamt

## Utredning

I många fall behövs en bentäthetsmätning som bedömer benmassan och risken för framtida frakturer. Under mätningen, en röntgenundersökning med DXA-apparat, ligger du på en brits och en rörlig mätarm registrerar med en svag röntgenstråle bentätheten i höft och ländrygg. Undersökningen är smärtfri och ofarlig och utförs på fysiologkliniken i Västerås.

### Förebyggande åtgärder

- Kalcium och vitamin D behövs för skelettets uppbyggnad. När vi blir äldre försämras kroppens förmåga att omsätta kalcium och vi kan behöva kalciumtillskott. Vitamin D tas främst upp av huden genom solljuset men när vi blir äldre försämras hudens förmåga att ta upp och bilda vitamin D och därför kan även D-vitamintillskott behövas.
- Rökstopp.
- Måttlig alkoholkonsumtion.
- Förebygga fall genom att undvika saker som gör att man lättare ramlar, till exempel hala mattor och golv, sladdar och trösklar. Bra belysning är också viktigt. För vissa kan även gånghjälpmedel förhindra fall.

### Behandling

Läkemedelsbehandlingen syftar till att påverka balansen mellan bennedbrytande och -uppbyggande celler så att skelettet blir starkare. Din läkare väljer det mest passande behandlingen för dig, beroende på andra sjukdomar och faktorer. Behandlingen finns i både tablett- och intravenös form, i vissa fall kan man även välja behandling i sprutformat.

För att bibehålla benmassan är det av vikt att belasta skelettet genom motion och rörelse med kroppen som belastning. Promenader, dans och jogging är exempel på belastande aktiviteter men även styrketräning påverkar skelettet gynnsamt. Här kan fysioterapeuten vara till stor hjälp. Kontakta din vårdcentral för att få hjälp med att prova ut ett individuellt anpassat träningsprogram med hänsyn till din osteoporosrelaterade fraktur. Genom att utföra programmet regelbundet så blir ditt skelett starkare på sikt.

Kalk- och D-vitamin ges alltid som komplement till annan behandling, men skyddar inte ensamt mot benskörhet.

Behandlingstiden varierar stort, allt från några år till livslång behandling, ofta är även förnyad behandlingsomgång aktuell efter ett par års uppehåll.

[www.1177.se/vastmanland/benskorhet](http://www.1177.se/vastmanland/benskorhet)



1. Scanna qr-koden med din mobilkamera.
2. Öppna länken i din webbläsare.
3. Läs mer på [1177.se/vastmanland/benskorhet](http://1177.se/vastmanland/benskorhet)