

# KJENN TEGNENE PÅ RYGGBRUDD



**IKKE LA OSTEOPOROSE FÅ UTVIKLE SEG**

[www.worldosteoporosisday.org](http://www.worldosteoporosisday.org)

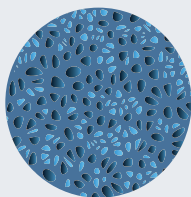


Verdens **Osteoporosedag**  
20.oktober

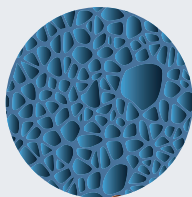


## IKKE GAMBLE MED BEINHELSEA

Osteoporose er en sykdom der skjelettet blir svakere og det letter oppstår brudd.



Normalt bein



Osteoporotisk bein



Beinbrudd

DE FLESTE VET IKKE AT DE HAR OSTEOPOROSE FØR DE FÅR ET BRUDD.

1 av 3  
KVINNER



1 av 5  
MENN



På verdensbasis vil beinbrudd på grunn av osteoporose (kjent som beinskjørhetsbrudd) ramme **én av tre kvinner** og **én av fem menn** over 50 år.

Beinskjørhetsbrudd er en viktig årsak til smerte, nedsatt funksjon, økt hjelpebehov og for tidlig død hos millioner av mennesker over hele verden.

**Ryggbrudd er den vanligste typen beinskjørhetsbrudd.**

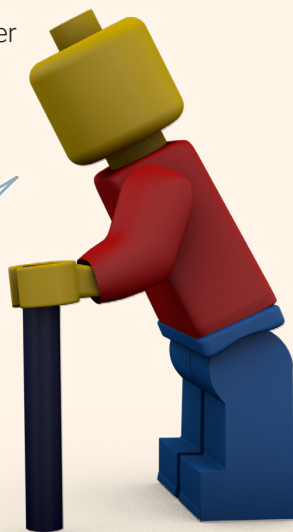
Selv et enkelt ryggbrudd kan føre til sterke og kroniske ryggsmerter, tap av høyde, lutet rygg (krumning av ryggraden, kjent som kyfose) og redusert bevegelighet.



## UNDERDIAGNOSTISERING OG UNDERBEHANDLING AV RYGGBRUDD ER ET GLOBALT PROBLEM

Ryggbrudd blir ofte ikke diagnostisert. Det er flere årsaker til dette. Ikke alle ryggbrudd er smertefulle, og ofte blir ryggsmarter oppfattet som andre tilstander enn brudd, og blir ikke undersøkt nærmere.

**DET HAR ALDRI SLÅTT MEG AT RYGGSMERTENE MINE SKYLDTES OSTEOPOROSE.**



Radiologer kan overse tegn på begynnende sammenfall av ryggvirvler og unnlate å rapportere dem – faktisk **blir bare rundt 40 % av eldre kvinner** og færre enn **20 % av eldre menn** som har røntgenbilder med synlige rygggradsbrudd henvist til vurdering for osteoporose.

### TEST DIN KUNNSKAP!

Ryggbrudd resulterer ofte i kyfose...som er

**A:** gangvansker

**B:** krumning av ryggraden

**C:** intens smerte

**D:** type røntgen

Hvor mange personer over 50 år over hele verden vil oppleve brudd på grunn av osteoporose?

**A:** 1 av 5 kvinner, 1 av 3 menn

**B:** 1 av 100 kvinner, 1 av 80 menn

**C:** 1 av 3 kvinner, 1 av 5 menn

**D:** 1 av 30 kvinner, 1 av 50 menn

FINN LØSNINGENE PÅ SLUTTEN AV BROSJYREN!

# Osteoporose er ikke rettferdig

Ryggbrudd på grunn av osteoporose er nesten dobbelt så vanlig som andre osteoporotiske brudd og forekommer hos 30 til 50 % av personer over 50 år.

## Ryggbrudd kan gi langvarige og plager som kan påvirke fremtiden din.

Dette kan inkludere:

- > **Endret holdning** (kyfose, dvs. fremoverbøyd rygg)
- > Akutt og kronisk **ryggsmerte**
- > **Vanskeligheter med å bøye** og reise seg
- > **Vanskeligheter med daglige aktiviteter** som å kle på seg eller gå i trapper
- > **Nedstemthet**
- > Flere dager du må hvile **i sengen**
- > **Pustevansker**
- > **Problemer med fordøyelsen**



# KAN RYGGSØYLEN DIN VÆRE LIKE SKJØR SOM ET KORTHUS?

Ryggsøylen består av **24 knokler**, kalt ryggvirvler, som er stablet oppå hverandre. Ryggbrudd oppstår når en av **virvlene i ryggraden kollapser**, det kalles kompresjonsbrudd.

Slike brudd **oppstår vanligvis etter et fall**, men kan også oppstå etter en brå bevegelse, nysing eller hosting, eller ved bøying for å knyte skolissene.



## KJENN TEGNENE PÅ RYGGBRUDD!

Tegn på ryggbrudd, spesielt hos personer over 50 år, kan omfatte:



Ryggbrudd oppstår oftest nær midjelinjen, eller litt over den (brysttrykksøylen) eller under den (korsryggen). Smertene er vanligvis der hele tiden, men blir ofte verre med bevegelse, spesielt ved stillingsendring.

**Hvis du mistenker at du kan har ryggbrudd, søk hjelp.** Ikke bare anta at dine akutte ryggsmarter skyldes leddgikt, muskelstrekk, lumbago eller annet – **be om røntgen av ryggen og bli sjekket for osteoporose.**

# ALLEREDE HATT BRUDD? STOPP MED ETT!

Alle pasienter som er 50 år eller eldre og som nylig har hatt et ryggbrudd, har høy risiko for å få et nytt brudd, og bør henvises til osteoporosevurdering og behandling. Dette bør skje innen tre måneder etter at ryggbruddet ble diagnostisert.

Det er fordi, i året etter et ryggbrudd, øker risikoen for å få et nytt ryggbrudd eller en annen type brudd kraftig. **Uten behandling vil ca 20 % av kvinnene få et nytt ryggvirvelbrudd i løpet av det neste året.**

01.

SPØR LEGEN DIN OM EN BEINHELSEVURDERING

som inkluderer billeddiagnostikk

02.

HVIS ET BRUDD SOM SKYLDES OSTEOPOROSE BEKREFTES

be om osteoporosemedisiner

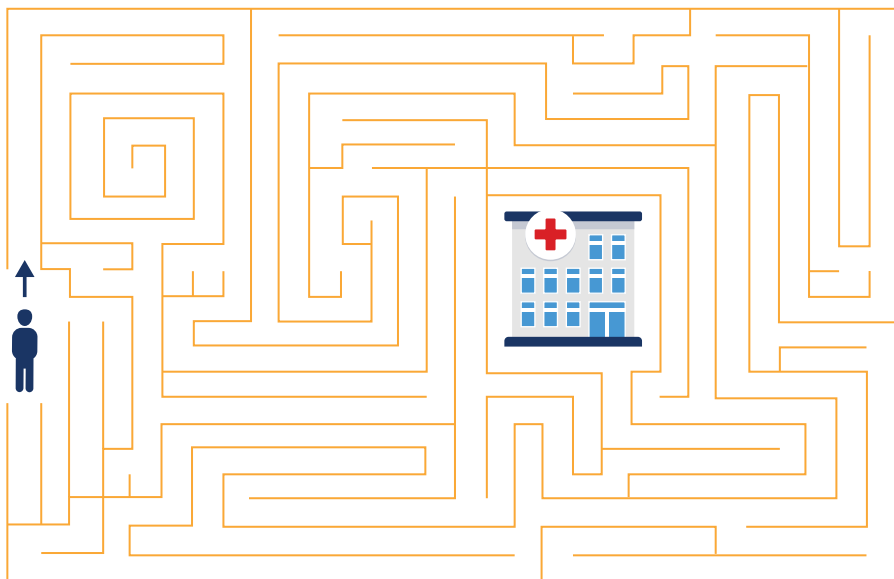
03.

SØRG FOR AT DU FÅR TILBUD OM BEHANDLING

og diskuter dine bekymringer med legen din

Bildeundersøkelse vil gi viktig informasjon om bruddet ditt og hjelpe legen din å avgjøre om skaden din er ny (akutt) eller eldre (kronisk). Røntgen er den vanligste måten å diagnostisere ryggbrudd på. Bentetthetsmåling (DXA-skanning) med sidebilde av ryggsøylen (Vertebral Fracture Assessment, VFA) brukes også for å påvise ryggbrudd.

Finner du veien til sykehuset?

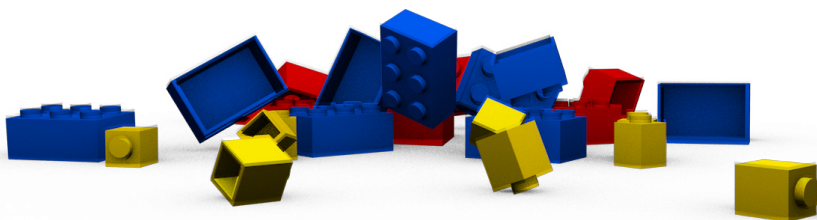


FINN LØSNINGENE PÅ SLUTTEN AV BROSJYREN!

## HÅNTERING AV RYGGBRUDD

Hvis du har fått et ryggbrudd, kan legen din anbefale følgende for å lindre smerte og fremskynde at bruddet tilheler:

- Smertelindring med **betennelsesdempende og smertestillende medisiner**
- **Kortvarig sengeleie kun i tilfeller med sterke smerter** (pasienter bør begynne å bevege seg rundt så snart som mulig innenfor smertegrensene)
- **Støttebelte dersom sterke smerter og vansker med å gå**
- **Fysioterapi** – øvelser for å forbedre holdning og styrke muskulatur
- **Et fallforebyggende treningsprogram**
- Bassengtrening
- For pasienter med sterke smerter som ikke responderer på medikamentell behandling eller fysioterapi, kan behandling med kyfoplastikk eller vertebroplastikk vurderes.



## BEHANDLE OSTEOPOROSEN – DEN UNDERLIGGENDE ÅRSAKEN TIL BRUDDENE

Det er mange sikre og effektive behandlingsalternativer som kan redusere risikoen for nye brudd betydelig. **En beinhelsevurdering vil hjelpe legen din med å vurdere din risiko for nye brudd** og legge en behandlingsstrategi for å øke bentettheten din. Normalt bør medisiner, sammen med kosthold, trening og livsstilsendringer, starte så raskt som mulig.

**Effektiv behandling kan redusere risikoen for nye ryggbrudd med 50-80% i løpet av 6-12 måneder.**



## FINN NØKKEWORD RELATERT TIL RYGGBRUDD

- Osteoporose
- Ryggvirvel
- Brudd
- Kyfose
- Smerte
- Immobilitet
- Medisiner
- Fysioterapi
- Risiko
- Rygg

S Z Q I R I S I K O P K  
I M M O B I L I T E T Y  
O S T E O P O R O S E F  
F Y S I O T E R A P I O  
Q Q M E D I S I N E R S  
R Y G G V I R V E L W E  
T R B R U D D T T O Q O  
T Q S M E R T E D V A G

FINN LØSNINGENE PÅ SLUTTEN AV BROSJYREN!

# LEGG EN PLAN FOR GOD BEINHELSE GJENNOM LIVET

Ikke vent til du har brukket et bein med å iverksette tiltak mot osteoporose!

## 1 HA EN BEINSUNN LIVSSTIL

En beinsunn livsstil bidrar til sterkere skjelett og reduserer risikoen for brudd. Sørg for å drive regelmessig vekt bærende og muskelstyrkende trening og opprettholde et sunt, balansert kosthold som inneholder nok kalsium, vitamin D og protein. Unngå røyking og overdrevent alkoholinntak.

## 2 VÆR OPPMERKSOM PÅ DINE RISIKOFAKTORER

IOF sin Ett-Minutts Osteoporose Riskiko Test kan hjelpe deg med å finne ut om du har risikofaktorer. Eller be legen din om å fylle ut FRAX-risikovurderingsverktøyet, et enkelt spørreskjema på nettet som beregner 10-årsrisikoen for brudd.

## 3 SPØR LEGEN DIN OM EN BEINHELSEVURDERING

For kvinner er overgangsalder et godt tidspunkt å be om en beinhelsetvurdering. I alle aldre, hvis du har risikofaktorer for osteoporose, ikke nøl med å spørre legen din om mer informasjon og testing om nødvendig.

## 4 TA MEDISIN FOR Å STYRKE SKJELETTET DITT

Hvis du har hatt et brudd på grunn av osteoporose, eller legen din finner at du har høy risiko av andre årsaker, vil du sannsynligvis få anbefalt en passende medisin for å redusere risikoen for fremtidige beinbrudd. Pass på at du tar medisinen som foreskrevet, og snakk med legen din hvis du er bekymret for bivirkninger. Ved å fortsette med behandlingen kan du beskytte skjelettet ditt mot brudd som kan få store konsekvenser for deg.

## 5 FOREBYGG FALL

Hvis du er svak i beina, må du ta grep for å forebygge fall, inkludert å gjøre øvelser for å forbedre styrke og balanse. Sjekk synet og gjør hjemmet ditt tryggere.

Ta IOF sin Ett-Minutts Osteoporose Risiko Test for å finne ut om du har risikofaktorer for osteoporose. Tilgjengelig i <https://riskcheck.osteoporosis.foundation/no>

# LØSNINGER

Ryggbrudd resulterer ofte i kyfose...som er

A: gangvansker

B: krumning av ryggraden

C: intens smerte

D: form for røntgen

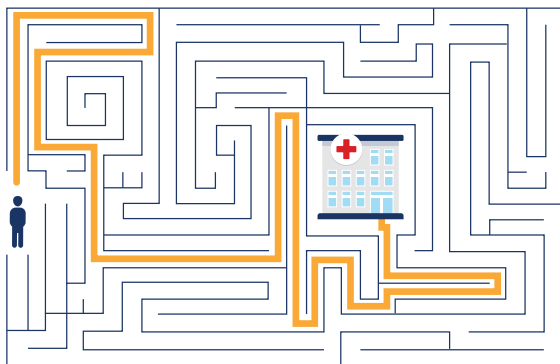
Hvor mange mennesker over 50 år i verden vil få brudd på grunn av osteoporose?

A: 1 av 5 kvinner, 1 av 3 menn

B: 1 av 100 kvinner, 1 av 80 menn

C: 1 av 3 kvinner, 1 av 5 menn

D: 1 av 30 kvinner, 1 av 50 menn



. . . . R I S I K O . K  
I M M O B I L I T E T Y  
O S T E O P O R O S E F  
F Y S I O T E R A P I O  
. . M E D I S I N E R S  
R Y G G V I R V E L . E  
. . B R U D D . . . .  
. . S M E R T E . . . .








IOF-visjonen er en verden uten beinskjørhetsbrudd  
der alle kan bevege seg normalt.

## Bygg bedre bein

En ny plattform primært designet for personer med osteoporose og deres omsorgspersoner. Den gir informasjon som er enkel å følge og animerte videoer med målrettede øvelser, tips om hvordan du fallsikrer hjemmet, og veiledning om beinsunn ernæring. Besøk nå: [www.buildbetterbones.org](http://www.buildbetterbones.org)

For mer informasjon om osteoporose, kontakt din osteoporoseforening. En liste er tilgjengelig på [www.osteoporosis.foundation](http://www.osteoporosis.foundation)

-  [facebook.com/iofbonehealth/](https://facebook.com/iofbonehealth/)
-  [twitter.com/iofbonehealth/](https://twitter.com/iofbonehealth/)
-  [linkedin.com/company/international-osteoporosis-foundation/](https://linkedin.com/company/international-osteoporosis-foundation/)
-  [instagram.com/worldosteoporosisday/](https://instagram.com/worldosteoporosisday/)
-  [youtube.com/iofbonehealth/](https://youtube.com/iofbonehealth/)

©2023 **International Osteoporosis Foundation**

9 rue Juste-Olivier • CH-1260 Nyon • Sveits

T +41 22 994 01 00 • [info@osteoporosis.foundation](mailto:info@osteoporosis.foundation)

[www.osteoporosis.foundation](http://www.osteoporosis.foundation) • [www.worldosteoporosisday.org](http://www.worldosteoporosisday.org)

Verdens osteoporosedag støttes av et ubegrenset utdanningsstipend fra

