

## Kontakt

**Sundhedscenter Vest**  
Kirkegade 3  
6800 Tarm

Tlf.: 9974 1912 kl. 8 – 12  
[www.sundhedscenter-vest.dk](http://www.sundhedscenter-vest.dk)

**Sundhedscenter Vest Tarm**  
Kirkegade 3  
6880 Tarm

**Sundhedscenter Vest Ringkøbing**  
Nørredige 26  
6950 Ringkøbing

Telefon 99 74 19 12  
[sundhedscenter.vest@rksk.dk](mailto:sundhedscenter.vest@rksk.dk)  
[sundhedscenter-vest.dk](http://sundhedscenter-vest.dk)



## Kontaktperson



**Birgitte Bøgh Ulriksen**  
Mail: [birgitte.ulriksen@rksk.dk](mailto:birgitte.ulriksen@rksk.dk)  
Telefon 23 35 77 15

# Knogleskørhed - Osteoporose

**NATURENS  
RIGE**

Sundhedscenter Vest



**Sundhed i bevægelse**

# Knogleskørhed / Osteoporose

Dette er et tilbud for borgere i kommunen med knogleskørhed (osteoporose) eller forstadier til knogleskørhed (osteopeni)

Knogleskørhed er en tilstand, hvor man har mindre knoglemasse og dermed øget risiko for knoglebrud. Heldigvis er der meget du selv kan gøre for at forebygge udvikling af tilstanden og fastholde en aktiv hverdag.

## Samtale

Du tilbydes en samtale på Sundhedscenter Vest med en fysioterapeut, som vil rådgive dig ift., hvordan du bedst mestrer livet med knogleskørhed.

Samtalen vil bl.a. indeholde:

- Information om knogleskørhed generelt.
- Undervisning i knoglevenlig livsstil og træning.
- Instruktion til relevante træningsøvelser
- Information om træningssteder
- Introduktion til relevante hjemmesider og apps.

Der er mulighed for opfølgning ved fysioterapeuten.

## Temamøder

I løbet af året vil vi afholde temamøder, hvor vi bl.a. kommer ind på emnerne kost, medicin, træning og hverdagsliv.

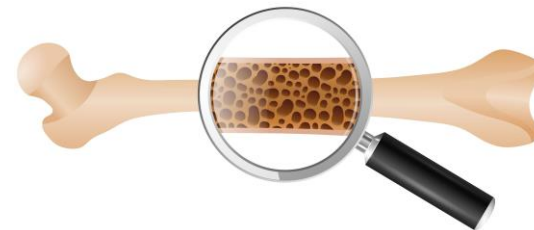
Dato for næste temamøde annonceres på Sundhedscenter Vest's hjemmeside.



Tilbuddet er gratis og kræver ingen henvisning fra lægen.

**Hvis du er interesseret i en samtale eller vil høre mere om dette tilbud, skal du henvende dig hos Sundhedscenter Vest.**

**Se kontaktoplysninger på bagsiden.**



## Risikofaktorer

Knogleskørhed rammer ca. hver 3. kvinde og hver 6. mand over 50 år. Knogleskørhed i sig selv giver ingen symptomer, og nogle opdager det først, når de får et brud.

Nogle af risikofaktorerne for knogleskørhed er:

- Arvelighed – er der knogleskørhed i den nærmeste familie?
- Knoglebrud i situationer, hvor man normalt ikke ville få det
- Høj alder
- Spinkel kropsbygning (BMI under 19)
- Tidlig overgangsalder (før 45 år)
- Lavt indtag af kalk og D-vitamin
- Rygning
- Stort alkoholforbrug
- Lavt fysisk aktivitetsniveau, stillesiddende livsstil
- Andre sygdomme, bl.a. KOL, gigt, kræft, mave-tarmsygdomme.

Har du én eller flere af risikofaktorerne, kan det være en god ide at spørge din egen læge, om du skal undersøges nærmere for knogleskørhed.