



Leif er fysioterapeut:

Vores faggruppe skal være særligt opmærksom på at forebygge og **opsøre osteoporose hos patienter**

At tømme opvaskemaskinen og at bære den gule pose hjem fra Netto er for de fleste selvfølgeligheder i hverdagen. Men for osteoporosepatienter, der har oplevet brud, er det ikke nødvendigvis sådan. Kliniker Leif Christiansen er særligt opmærksom på forebyggelse og opsporing af osteoporose hos patienter og opfordrer andre fysioterapeuter til at være det samme. For både forebyggelse og tidlig opsporing kan være afgørende for patienters livskvalitet.

“Det har fået stor betydning for patienten, at hendes osteoporose blev fanget i opløbet,” siger Leif Christiansen.

Da hun lå på briksen i hans fysioterapeutklinik, og han bankede sin pegefinger mod hendes ryghvirvel, var hun “ved at lette en meter”.

“Det var et tegn på, at der kunne være et sammenfald,” siger Leif Christiansen, som derfor sendte patienten videre til sin praktiserende læge.

Hun fik herefter foretaget en DXA-scanning, som gjorde den usynlige sygdom synlig.

“Patienten fik vejledning om daglige forholdsregler, motion og instruktion i træning tilpasset hendes situation” siger han.

Vigtigt at værne om livskvaliteten

Op mod 500.000 danskere har osteoporose uden at vide det, anslår Sundhedsstyrelsen.

Leif Christiansen mener, at det er oplagt, at han som fysioterapeut er særligt opmærksom på at hjælpe patienter med forebyggelse af osteoporose, samt at opspore osteoporosepatienter tidligt, så de forhåbentligt undgår brud.

Det har han særlig mulighed for, når han som fysioterapeut lærer patienterne at kende gennem opstartssamtaler og træningsforløb, også sammenlignet med andre sundhedsfaglige grupper.

“Første gang patienterne kommer, har vi dem inde i omkring 45 minutter, og nogle af dem er i forløb, der strækker sig over 10-12 gange. Så patienterne kan nå at fortælle mig mange ting, som jeg tænker, at jeg lige vil kigge nærmere på,” siger han.

Leif Christiansen er altid opmærksom på, om patienter, der kommer i hans klinik af andre årsager, kunne være i risiko for at udvikle osteoporose. Han er særligt opmærksom på de vigtigste risikofaktorer for sygdommen, som blandt andet omfatter arvelighed, tidligere brud og uheldsmæssig livsstil – og han opfordrer andre fysioterapeuter til at være det samme.

Fysioterapeut Leif Christiansen er særligt opmærksom på patienter, hvis de:

- Er tidlig i overgangsalderen før fyldte 45. år
- Høj alder
- Er blevet lavere eller mere rundryggede
- Er spinkle (BMI lavere end 19)
- Er ryger
- Har sygdommen i familien
- Er fysisk inaktive
- Har haft brud efter mindre slag
- Har højt alkoholforbrug
- Er i langvarig prednisolonbehandling (>3 måneder)

Forebyggelse og tidlig opsporing kan nemlig være afgørende for patienters risiko for smertefulde brud og bevarelse af livskvalitet.

“Hvis en patient får brud, kan det være svært for vedkommende at tømme sin opvaskemaskine, klare sine indkøb og gøre rent. Vi ved alle sammen, at vi har det bedst med ikke at være afhængige af andre. Det er livskvalitet at kunne klare sig selv. Og den livskvalitet er vigtig at værne om,” siger han.

Fysioterapeuter kan mange gange bidrage med dels at opdage osteoporose, som Leif Christiansen eksemplificerer. Derudover kan det også være væsentligt for patienten, at du som fysioterapeut hjælper vedkommende med forebyggelse af osteoporose gennem vejledning i korrekt stødbelastende træning og sund livsstil i øvrigt. Læs mere på www.osteoporoseviden.dk under “Fysioterapeuter”.