

NYT fra @Knoglesund.

2023 er startet ud med flere, der kommer til private konsultationer.

Mange opsøger viden om 'Hvad de selv kan gøre'. Flere og flere ønsker viden om, hvordan de fortsat kan være fysisk aktive både i hverdagen, på job og i forhold til træning.

Et par historier fra dem, som har besøgt mig:

'Preben' havde fundet frem til @Knoglesund, da han var meget bekymret for sin kone, som var midt i 50'erne og nyligt havde fået diagnosen osteoporose. Hun var blevet forskrækket og han var begyndt at lave alt for

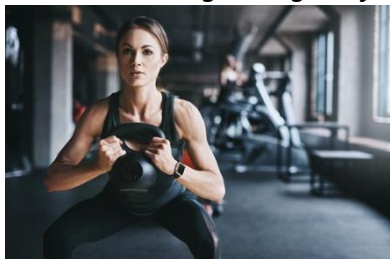


hende af bekymring for at hun skulle få et brud (sikken en omsorg). Som han sagde da de gik:

'Parsamtalen var fantastisk værdifuld for os.' Nu kan vi gå hjem og bestille en ferie. Hans kone havde sidste år hjulpet hendes mor med udredning af 2 sammenfald. Nu var hun selv udredt og ved oplevelsen af at hendes T-score var -3,1, som hos hendes mor, blev hun forskrækket. Hun troede, at hun nu også ville opleve sammenfald, komme til at krumme i ryggen som hendes mor og blive begrænset i hverdagen.

Hendes 'Take home' var, at de ikke kan sammenlignes og vi lavede en målrettet plan, så hun kunne fortsætte det i øvrigt meget aktive liv hun var vant til at leve.

'Jeg er så lettet og glad og vil lade fylde mindre i hverdagen. Jeg er i forvejen vant til



at bruge mine ben og rette min ryg når jeg løfter'

Et andet eksempel er den lægeuddannede kvinde, som nok var den mest velforberejede, jeg har mødt længe.

Gennem 3 år havde hun fået 3 sammenfald og var faldet mere en 8 cm i højden. Der var meget vi skulle omkring, men det vigtigste var, at hendes mål om at vende tilbage til en hverdag med gåture, havearbejde og andet der giver livskvalitet kunne blive en mulighed. En aktiv støttende bandage for at forebygge yderligere sammenfald blev drøftet som en mulighed i hendes aktiviteter.

Hun havde tillært sig gode teknikker, som vi gennemgik og tilrettede. Og, så havde hun ikke bare læst #Kapitel 14 i bogen: "Hvad er osteoporose", men hun havde også forstået budskaberne og taget dem til sig ved trinvis at inddrage anbefalinger om fysisk aktivitet og træning.



'Jeg synes simpelthen det er sådan et godt kapitel, og det er jo lige til at gå til, - selvom jeg gerne lige vil spørge, om jeg har forstået det hele rigtigt?'

Og, det havde hun.

Hvor er det fantastisk at opleve, at vi i @Videnscenter for Knoglesundhed, har lavet et materiale, der bliver brugt lige præcis som vi har tænkt og ønsket det. Og hvor er jeg taknemmelig for, at nogle af de huller der har været på området nu kan udfyldes til gavn for mennesker med osteoporose.

Hvis du også ønsker en privat konsultation så skriv til mig på: kontakt@knoglesund.dk

Skriv gerne et telefonnummer så kontakter jeg dig så vi kan lave en aftale. 😊