

Informasjon fra ortopedisk avdeling

## Informasjon om beinskjørhet og beintetthetsmåling (DXA) ved brudd



## Hva er beinskjørhet?

Bein er et levende vev som fornyes hele tiden. Ved 20-30 års alderen er beinmassen på topp, og daler gradvis. Tapet av beinmasse går raskere etter overgangsalderen hos kvinner. Én av to kvinner og én av fem menn vil få beinskjørhet i løpet av livet.

Hos de fleste er årsaken til beinskjørhet ukjent. Enkelte har høyere risiko enn andre for å få beinskjørhet. Det kan skyldes sykdom, arv/gener, tidlig overgangsalder, lav vekt, lite fysisk aktivitet eller om en røyker.

For god beinhelse er det generelt anbefalt at du har et balansert kosthold med tilstrekkelig kalk og vitamin D. Du bør også være så aktiv som mulig og unngå sigarettøyk. Gode kalk og vitamin D kilder er ost, melk, grønne grønnsaker og fisk/tran.

Dersom du lett mister balansen eller blir svimmel bør du gå til fastlegen for en sjekk.

De nordiske landene ligger på topp når det gjelder beinskjørhet i verden. Ved brudd og alder over 50 år er det derfor anbefalt at du gjennomfører en beintetthetsmåling.

## Hva er beintetthetsmåling?

Beintetthetsmåling gjøres ved en såkalt dobbel røntgenabsorpsjonsmetrimåling (DXA-måling). Denne undersøkelsen bruker svak røntgenstråling og er ufarlig.

Undersøkelsen varer ca. 10 minutter og du må kunne ligge flatt på ryggen.

Undersøkelsen kan gjentas for å sjekke hvordan tilstanden utvikler seg, vanligvis etter 2-3 år.

Dersom du er 50 år eller eldre og behandles for et beinbrudd ved ortopedisk avdeling, vil du innkalles til beintetthetsmåling. Dette er et rutinemessig tilbud.

Innkallingen vil gi deg informasjon om undersøkelsen. Før timen vil du bli bedt om å ta blodprøver for å måle nivå av nyrefunksjon, stoffskiftet, D-vitamin og kalsium. Disse skal tas minimum 14 dager før timen. Det er viktig at du kontakter fastlegekontoret ditt for å avtale tid til blodprøve. Ved behov kan du få blodprøveskjema i informasjonsskranken på sykehuset.

Beintetthetsmålingen skjer ved vår ortopediske osteoporosepoliklinikk (OPP). Der vil du også få en samtale med en osteoporosesykepleier samme dag for vurdering av målingen, og eventuelt oppstart med medisiner etter beinbruddet.

En lege på ortopedisk avdeling vil se over resultatene, og skriver en resept til deg som avtalt med sykepleier. Ved endringer i medisiner etter vurdering fra legen, vil du bli kontaktet. Dersom det er behov for videre utredning for underliggende årsaker til beinskjørhet, vil du bli henvist videre til spesialist i indremedisin.

## Praktisk informasjon

- Før timen vil du bli bedt om å ta blodprøver for å måle nivå av nyrefunksjon, stoffskiftet, D-vitamin og kalsium. Disse skal tas minimum 14 dager før timen. Det er viktig at du kontakter fastlegekontoret ditt for å avtale tid til blodprøve. Ved behov kan du få blodprøveskjema i informasjonsskranken på sykehuset.
- Du får tilsendt et elektronisk egenerklæringsskjema sammen med innkallingen som vi ber deg fylle ut
- Du bør ha med deg en liste over medisinene du bruker
- Unngå bukser med metallknapper eller pynt/glidelås på sidene i metall
- Du må beregne mellom 20 til 30 minutter til beintetthetsmålingen
- Dersom du er kalt inn etter brudd, skal du også ha en konsultasjon på 15-20 minutter i etterkant av målingen
- Dersom du har hatt en røntgenundersøkelse med kontrastvæske de siste to ukene, skal bentetthetsmålingen utsettes på grunn av fare for feil resultat

## Kontaktinformasjon

Du kan sende melding og endre timen din på [helsenorge.no](https://helsenorge.no)

Ortopedisk osteoporosepoliklinikk (OPP)

Telefon: 51 51 40 20 (telefonid tirsdag – fredag kl 08.00-15.00)

Mer informasjon

[www.nof-norge.org](http://www.nof-norge.org)

[www.lavenergibrudd.no](http://www.lavenergibrudd.no)