



Alert – Frakturprevention och osteoporos 1

Under hösten 2016 genomförde Läkemedelskommittén en utbildning i ämnet.

Föreläsningarna ligger på intranätet [utbildningar](#).

Ett av skälen till utbildningen är att Blekinges **vårdprogram för osteoporos och frakturprevention** har uppdaterats under 2016 [Vårdprogram](#) Där står att:

Det är den sammanlagda risken för fraktur där ålder, kön, tidigare fraktur/frakturer, andra kliniska riskfaktorer samt bentäthet som styr vilken behandling som blir aktuell. (Läkemedels-)behandling av högriskpatienter är effektiv och förebygger frakturer.

Alltså måste man göra en värdering inkluderande riskfaktorer, laboratorieprover, bentäthetsmätning och beräkning av FRAX-index (10-årsrisken för höftfraktur respektive osteoporosrelaterad fraktur) [FRAX](#).

Risken för fraktur ökar med åldern. De flesta som drabbas av höftfraktur är över 80 år medan handleds- och kotfrakturer kan uppkomma tidigare i livet. Varje tidigare lågenergifraktur dubblar risken för ytterligare osteoporosorsakade frakturer. Varannan kvinna och var fjärde man kommer att drabbas av en lågenergifraktur under livet där radiusfrakturen är den vanligaste.

Hur kan man då motverka frakturer?

Att **påverka levnadsvanorna är basbehandling** och kan ha stor förebyggande effekt (betydligt bättre än läkemedelsbehandling när man väl brutit sig.) Det är **framför allt fallrisken** man vill påverka. Att **öka vardagsmotionen** har effekt, särskilt på dem som rör sig väldigt lite. Bäst effekt har skelettbelastande, muskelstärkande fysisk aktivitet kombinerad med balansträning. Här kan länets fysioterapeuter vara till hjälp. Ett **enkelt träningsprogram** man kan göra hemma kan t ex minska fallrisken. Här är länk till en informationsbroschyr som kan beställas från Socialstyrelsen för att ge patienter: "[Balansera mera](#)".

Vill du själv höra något om träningens betydelse för bevarad hälsa kan du titta på denna länk (2 min): [professor Agneta Ståhle](#)

Kommunerna kan också erbjuda träningsmöjligheter och Fixarservice. Det senare för att äldre personer inte ska balansera högt för att byta lampor och gardiner till exempel.

Att **titta igenom patientens läkemedelslista** för att minska fallrisken är också viktigt.

Dan Vest, överläkare ortopedkliniken, BLS

Gerthi Persson, leg fysioterapeut, folkhälsostrateg, landstinget Blekinge

Anna Janson, ordförande Läkemedelskommittén i Blekinge

