

Sådan forebygger du lårbensbrud

Da du har brækket dit lårben én gang, er der stor risiko for, at du brækker det igen. Du kan selv gøre en indsats for at forebygge nye knoglebrud. Du skal sørge for at spise fornuftigt og motionere, og dit hjem skal være hensigtsmæssigt indrettet, så du nemt kan komme omkring. Desuden kan dit medicinforbrug spille en rolle for risikoen for knoglebrud.

FÅ NOK KALK OG D-VITAMIN

Det er vigtigt, at du får nok kalk og D-vitamin for at forebygge knogleskørhed.

For at få dækket dit kalkbehov skal du hver dag drikke en halv liter mælk og spise 25 g ost. Spiser du ikke ost, skal du drikke trekvart liter mælk. Drikker du ikke mælk, skal du spise fem tykke skiver ost (110 g). Mælk og ost skal være med lavt fedtindhold for at forebygge åreforkalkning og overvægt.

Hvis ikke du spiser mejeriprodukter, skal du tage kalktilskud.

For at sikre at du hver dag får tilstrækkeligt D-vitamin, er det godt at spise fed fisk. En halv skive brød med for eksempel makrel eller sild giver et godt D-vitamin-tilskud. Sollys danner D-vitamin i huden. En halv til en hel time i solen giver den anbefalede mængde D-vitamin for en dag. Hvis du er ældre, og hvis du ikke kommer udenfor dagligt, skal du tage et tilskud af D-vitamin, eventuelt som en vitamin-/mineraltabelt.

DRIK RIGELIGT

Med alderen får du mindre vand i kroppen, og du mærker heller ikke så let, at du trænger til væske.

Du skal derfor drikke mindst 2 liter om dagen. 1 liter skal bestå af vand, mælk, juice, saftvand eller sodavand. Kaffe, te, kakao, vin og spiritus virker let vanddrivende.

Fyld en kande med 1 liter vand og stil den i køleskabet. Sørg for at drikke vandet i løbet af dagen. Hvis du har feber, hvis det er varmt, og hvis du får vanddrivende medicin, skal du drikke mere.

SPIS SUNDT

En sund og varieret kost giver den største sikkerhed for, at kroppen får de nødvendige næringsstoffer og er dermed med til at forebygge, at du falder og brækker benet.

Du får dækket dit behov for proteiner, jern, kalk og D-vitamin, hvis du dagligt spiser de mængder, der er angivet her. Mængderne er beregnet for ældre personer, der spiser forholdsvis lidt. Har du god appetit, skal du spise mere fra alle grupper. Du bør dagligt spise:

- 150 g kartofler, 175 g brød og gryn. Kartofler, brød og gryn har et højt indhold af stivelse, kostfibre, vitaminer og mineraler og et lavt indhold af fedtstof. Spis mange kartofler og tykke skiver groft brød.
- ½ liter mælk og surmælksprodukter og 25 g ost. Mælkeprodukter har et højt indhold af kalk og protein. Vælg de magre slags som letmælk, skummetmælk, kærnemælk og 30+ ost.
- 100 g frugt. Frugt indeholder kostfibre og C-vitamin.
- 150 g grøntsager. Grøntsager indeholder kostfibre og forskellige vitaminer og mineraler. Spis også gerne kogte grøntsager.
- 100 g kød, fisk, indmad og ½ æg. Kød, fisk og æg indeholder meget protein. Vælg magert kød. Kød og især indmad indeholder meget jern. Spis ofte ½ skive rugbrød med fedtfattig leverpostej. Fed fisk indeholder de gode fedtstoffer (omega-3 fedtsyrer) og D-vitamin.
- 30 g fedtstof. Du skal spare på fedtet i dagligdagen - først og fremmest ved stegning og på brødet.

KOSTRÅD VED KNOGLESKØRHED

Med alderen bliver knoglerne skrøbelige i større eller mindre grad. Det er mest kvinder, der får knogleskørhed. Især spinkle kvinder, hvis menstruation stopper tidligt, men også manglende motion og utilstrækkelig kost har stor indflydelse på knoglernes skørhed.

De fleste knoglebrud opstår, fordi man falder. Det er derfor vigtigt at forebygge fald og styrke knogler og muskler.

Har du fået konstateret knogleskørhed, skal du have mere kalk. Det får du ved at drikke mere mælk og spise mere ost - 1 liter mælk og 50 g ost om dagen. Du kan også vælge at drikke ½ liter mælk, spise 25 g ost og tage en kalktablet med cirka 1000 mg kalk dagligt.

KOSTRÅD VED NEDSAT APPETIT

Under sygdom mister mange appetitten, men netop i denne periode er det meget vigtigt at få tilstrækkeligt med energi (kalorier/kilojoule) og protein for at undgå vægttab. Det gør dig bedre rustet til at klare behandlingen og forebygge komplikationer. Du skal derfor betragte maden som en del af behandlingen.

Få nok energi

Energi er kroppens brændstof og bruges til at holde kroppen i gang. Energi kommer fra fedt, kulhydrat og protein i maden. Fedt giver mest energi, og det er derfor vigtigt, at kosten indeholder en del fedt, når du ikke har så meget appetit. Fedt får du hovedsageligt fra smør, olie, margarine, mayonnaise, fløde, sødmælk, ost 45+, kød og desserter.

Få nok proteiner

Protein er kroppens byggesten. Hvis du er syg, bliver proteinerne i muskler og væv nedbrudt i større grad end hos raske personer. Du skal derfor spise fødevarer med meget protein til alle måltider. Protein finder du fortrinsvis i kød, fisk, fjerkræ, æg, ost og mælkeprodukter.

Sådan får du nemt mere energi og protein

- Spis havregrød lavet med sødmælk.
- Spis franskbrød med "tandsmør" og en tyk skive ost 45+.
- Spis rugbrød med "tandsmør" og rigeligt pålæg.
- Lav sovs og suppe med smør og fløde.
- Tilsæt smør i mælkegrød og kartoffelmos.
- Tilsæt fløde og pasteuriserede æggeblommer i færdigkøbt koldskål.
- Tilsæt fløde i kakaomælk og drikkeyoghurt.
- Spis færdigkøbt yoghurt-dessert, mousse, budding og flødeis.
- Spis frisk frugt eller dåsefrugt med færdigkøbt vaniljecreme.
- Drik sødmælk, eventuelt med lidt fløde, i stedet for saftvand.

DYRK MOTION

Du kan forbedre din fysiske formåen og balance med træning og dermed forebygge, at du falder igen.

Du kan:

- øge bevægeligheden i dine led og muskler
- forbedre din muskelstyrke i benene
- forbedre blodomløbet og dermed skabe bedre betingelser for, at bruddet heler.

Under indlæggelsen træner du på sengeafdelingen og i Fysioterapien. Fysioterapeuten lærer dig forskellige øvelser, som også er vigtige, at du træner selv derhjemme. Derudover er det godt at gå ture - gerne ½-1 time dagligt, hvis du har lov til at støtte på benet. Gåture holder hele kroppen bevægelig, bevarer din kondition og vedligeholder også balanceevnen, så du bedre kan undgå at falde.

Følger du disse anbefalinger, vil det betyde, at du med tiden bliver stærkere. Målet er, at du opnår samme funktionsniveau som før bruddet.

Træningsprogram

Din genoptræning tager udgangspunkt i 3 funktioner, der bliver undersøgt ved en såkaldt funktionsundersøgelse. Vi undersøger:

- hvor sikker du er i dine bevægelser (mobilitet)
- hvor god du er til at bevæge dig (stabilitet)
- hvor god du er til at holde balancen (balanceevne).

Resultatet af undersøgelsen afgør, hvordan din træning skal tilrettelægges.

Forslag til øvelser

Du skal selv vurdere hvor mange gange, du kan klare at lave den enkelte øvelse.

- Læg dig på ryggen.
Bøj hofte og knæ og stræk ud igen. Skiftevis højre og venstre.
- Læg dig på ryggen med bøjede knæ med fødderne i underlaget. Løft enden så højt som muligt og sænk den igen.
- Læg dig på ryggen med sammenrullet tæppe under knæene. Stræk skiftevis højre og venstre knæ, så foden løftes fra underlaget.
- Læg dig på den på raske side.
 - Løft benet mod loftet med strakt hofte og knæ og sænk benet igen. Læg eventuelt en pude mellem benene.
- Læg dig på maven.
 - Bøj og stræk knæet så meget som muligt. Skiftevis højre og venstre.
 - Hold hoften i underlaget. Løft benet med strakt knæ og sænk det igen. Skiftevis højre og venstre.
- Sæt dig på et bord eller lignende.
Stræk ét knæ ad gangen, eventuelt med ekstra vægt på, og hold det strakt, mens du tæller til 5. Sænk langsomt benet og bøj derefter knæet så meget som muligt.
- Stil dig ved spisebordet.
Obs! Du skal holde kroppen lodret, mens du udfører øvelserne. Først laver du øvelserne med det opererede ben og derefter det andet:

- Sving benet frem og tilbage.
- Lav knæløft.
- Før benet ud til siden og tilbage igen til normal stilling.
- Før benet bagud med strakt knæ og tilbage til normal stilling.

Et godt supplement til træningen er at gå sidelæns langs spisebordet og at gå på trapper med samme længde mellem skridtene som før bruddet.

Det er normalt, at det gør ondt i lysken efter et lårbensbrud. Hvis du synes, at smerterne bliver for voldsomme, kan du kontakte din egen læge. Du vil altid få det bedre, hvis du motionerer hver dag, fx ved gå- og cykelture.

INDRETNING AF DIT HJEM

Når man bliver ældre, bliver kroppens funktioner nedsat. Det kan derfor være praktisk at lave nogle ændringer i boligen, så den bliver nemmere at færdes i og måske lettere at holde. Faktisk burde man gøre det, mens man er rask og rørig.

Her er nogle idéer til, hvordan du selv kan forebygge fald:

- Sæt gelænder op ved trapper. Det kan fx være ved ydertrappen, kældertrappen eller trappen til 1. sal.
- Brug gelænderet.
- Tænd lyset, og hav en god almen belysning. Lyset skal tændes, inden du går ind i et rum eller op/ned ad en trappe.
- Undgå slidte trin og løbere, der buler.
- Undgå løse måtter og tæpper. Det bedste er at fjerne dem. Du kan eventuelt lægge et skridsikert underlag under dem.
- Undgå løse ledninger.
- Undgå for mange møbler. Du færdes mere sikkert med god gulvplads og frie gangarealer.
- Brug skridsikre måtter på glatte, våde gulve.

- Brug støttegreb i badeværelset, fx ved toilettet, brusenichen og badekarret.
- Undgå badekar. De er svære at komme op af, og de kan være glatte. Hvis du har badekar, skal du bruge et støttegreb og en skridsikker måtte i badekarret.
- Brug en god stabil badetaburet til vask ved både håndvask og brusebad. Et støttegreb eller en badetaburet med armlæn er en fordel.

Sørg i øvrigt for:

- at fjerne høje dørtrin. Dørtrin er især generende, hvis du bruger et ganghjælpemiddel eller er kørestolsbruger.
- at bruge sko. Skoene skal have en lav hæl, en hælkappe og et skridsikket mønster på sålen.
- at din hvilestol og seng er høj, da det er lettere at rejse sig og sætte sig fra et højt møbel.

OVERVEJ DIT MEDICINFORBRUG

For at forebygge fald er det vigtigt at se på dit medicinforbrug.

Sovemedicin er en af de hyppige årsager til faldulykker. Også andre midler er under mistanke, fx blodfortyndende medicin, nervemedicin og vanddrivende medicin.

Især ved brug af langtidsvirkende sovemedicin ophober det virksomme stof sig i kroppen. Derfor er stoffet ikke kun i kroppen om natten, når du har taget sovemedicinen, men også dagen efter. Det medfører, at du er sløvet, bliver svimmel og har en længere reaktionstid, hvilket øger risikoen for at falde. Faktisk har ældre, der bruger sovemedicin, en fordoblet risiko for at falde og brække lårbenet.

Sov godt uden sovemedicin

Først og fremmest er det vigtigt at vide, at søvnbehovet falder, når man bliver ældre. De fleste har kun behov for 6-7 timers søvn i døgnet. Derfor skal du springe middagssøvnen over og prøve at blive lidt længere oppe om aftenen. Følg desuden disse råd:

- Få frisk luft og motion i løbet af dagen.
- Undgå kaffe, te, kakao og cola før sengetid, da disse drikke virker opkvikkende. Drik i stedet kamillete eller varm mælk.
- Undgå større måltider før sengetid.
- Sørg for at lufte ud i soveværelset, så du sover i ren og frisk luft.

ANDRE ÅRSAGER TIL SVIMMELHED

For lav blodprocent og væskemangel kan medføre træthed og svimmelhed. Hvis du i længere tid har følt dig træt og svimmel, skal du kontakte din læge for at blive undersøgt for væskemangel og for at få målt din blodprocent.

KONTAKT OG MERE VIDEN

Har du spørgsmål, er du velkommen til at kontakte os.



Kontakt

**Medicinsk-Ortopædkirurgisk
Sengeafsnit, Thisted**

Tlf. 97 65 01 10

Vi træffes bedst:

Mandag – fredag 8.00 – 14.30