

Benskör?

Stämmer något av nedanstående på dig så har du ökad risk för benskörhet. Ta gärna upp detta med din behandlande läkare!

Starka riskfaktorer för fraktur

- Hög ålder
- Tidigare fraktur efter lågenergivåld, framförallt i kota eller bäcken hos person över 50 års ålder
- Låg bentäthet
- Höftfraktur eller kotfraktur hos förälder
- Systemisk kortisonbehandling (dropp, sprutor, tabletter) motsvarande en prednisolondos på 5 mg eller mer per dag under minst 3 månader

Andra riskfaktorer för fraktur

- BMI <20 kg/m²
- Vikt hos kvinna <50 kg vid genomsnittlig längd (166 cm)
- Rökning
- Ofrivillig viktförlust >5 kg senaste året
- Fysisk inaktivitet
- Menopaus före 45 års ålder
- Ökad fallbenägenhet