

Kvinnehelse

Anita Leknes

Med. Mastergrad i fysioterapi &
Sertifisert I Livsstilmedisin



Agenda

- Introduksjon
- Historikk
- Dagens situasjon
- Livsstilsmedisin
- Livsfaser



- Fysioterapeut ved Universitetet i Umeå
- Forsker fra Universitetet i Umeå-
med Medisinsk Mastergrad
- Akupunktur fra Universitetet i Umeå
- Diplomert Klassisk Massør- lærer på
utdannelsen
- Kinesiotaping trinn 1-2-3 samt
sportsmedisin



- Idrettsmedisin fra NIMI
- Kurs og Foredragsholder i 25 år
- Fysioterapeut for toppidrettslag i håndball
- Opptrening av hjertepasienter og hjerteskolet
- Konsulent på sykehus og institusjoner
- Manuell terapi kurs i Norge og Sverige



- Samtlige bekkenspesialistkurs i Norge
- Kurs innen nakketraumatologi
- Kurs innen kjeveledds-dysfunksjoner
- Mulligan teknikker- Australske manuelle teknikker
- Kurs innen fascia/bindevev
-Hawaii og USA



- Arbeidserfaring fra Sykehus i utland og Norge-
Innen gynekologi, reumatologi, kirurgi, medisin,
geriatrikk, nevrologi, indremedisin osv ...
- Ledet rehabiliteringsgrupper &
bassengtreninger
- Gründer og daglig leder på et medisinsk/fysikalsk
intradisiplinært kompetanse senter i 10 år.



- Medlem av Den Norske Foreningen for Livsstilsmedisin
- Sertifisert innen Livsstilsmedisin fra The British Society of Lifestyle Medicine 2025
- Ledet NAV prosjekt i samarbeid med Velle – Arbeidsrettet rehabilitering
- 100 000 konsultasjoner av pasienter





KROPPEN

Kroppen Fysioterapi AS
I 26 år

Foredragsholder

Samt jobber tett med bedrifter
for å redusere sykefravær



Kvinnehelse

Kvinneres sykefravær koster
samfunnet 59 milliarder
kroner i året

På tross av at Norge bruker
474 milliarder kr i året på
helseutgifter



Kvinnehelse

Anita slår alarm om kvinnehelse: – Det viktigste er ikke å se smashing ut, men å ha det godt

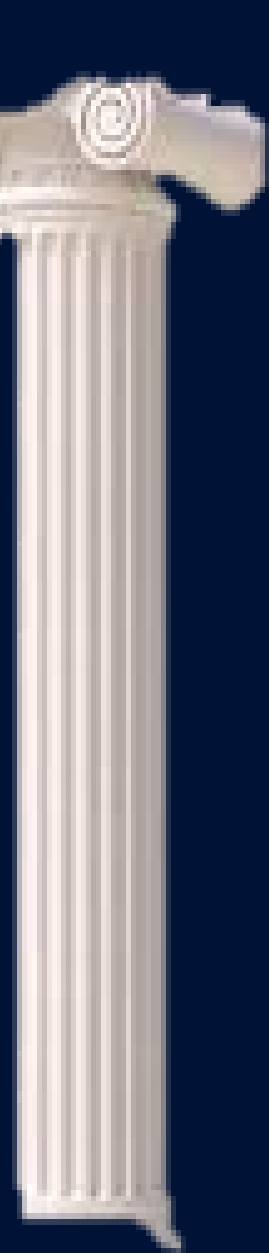


KUNNSKAP ER MAKT: Anita Leknes vil gi kvinner kunnskap om riktig livsstil så de kan få bedre helse.
Foto: Sidsel Winding-Stavseth

Ikke før 2022 startet en virkelig debatt
om kvinnehelse

Etter: «Nordens ledende klinikk innen
kvinnehelse» skulle åpnes i Oslo





Kvinnehelse i historisk perspektiv

I Antikken og egyptisk tid var modellen for
kvinnesykdommer:

Uttørket livmor som var på jakt etter væske
eller at den var løs og fløy rundt i kroppen
og gjorde oss **HYSTERISKE**



Kvinnehelse i historisk perspektiv

Greske ordet for livmor= HYSTERA

Antikkens og middelalderens medisin hevdet at livmoren kunne:

- bevege seg rundt i kroppen
- kvele, forgifte eller "forstyrre" kvinnen
- skape angst, smerter og uro



Kvinnehelse i historisk perspektiv

Kvinneres psykiske og fysiske plager har i mange hundre år blitt forklart som HYSTERI

Hysteri som psykiatrisk diagnose ble først fjernet i 1980.



Kvinnehelse i historisk perspektiv

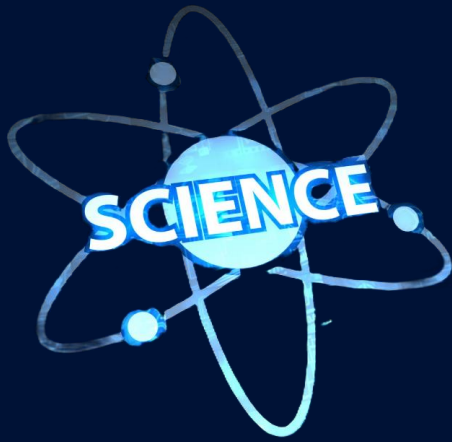
Disse feilaktige teoriene medførte at kvinner ble utsatt for farlige behandlinger:

- * mekaniske pessarer

- * metallstang festet i livmorhalsen

- * tvangsbehandlinger og "beroligende" prosedyrer





1993



I USA



“National Institutes of Health”
Forskere ble pålagt å inkludere
kvinner i alle kliniske studier
som fikk offentlig finansiering.

- Kvinnehelse i historisk perspektiv



NOU 2023:5 Den store forskjellen



- Utvalget kunne dokumentere:

Kvinner får senere diagnose og mindre presis behandling

- Hjerte og karsykdom
- Autoimmune sykdommer
- Smerteproblematikk
- Psykisk helse
- Muskel – og skjellettlidelser

Samt at kvinners symptomer ofte blir bagatallisert eller feiltolket

NOU 2023:5 Den store forskjellen.



- Utvalget kunne videre dokumentere at det eksisterer store kunnskapshull innen medisinsk forskning:
- Kvinner er underrepresentert innen kliniske studier
- Hormonelle livsfaser er dårlig karlagt
- Medikamenter er ofte testet på men og gitt til kvinner

NOU 2023:5 Den store forskjellen.



Utvalget løftet spesifikt fram hjertehelse om et kritisk område:

- Kvinner får senere behandling ved hjerteinfarkt
- Kvinner har andre symptomer enn menn
- Kvinner får mindre presis diagnostikk
- Kvinner har høyere dødlighet etter hjerteinfarkt

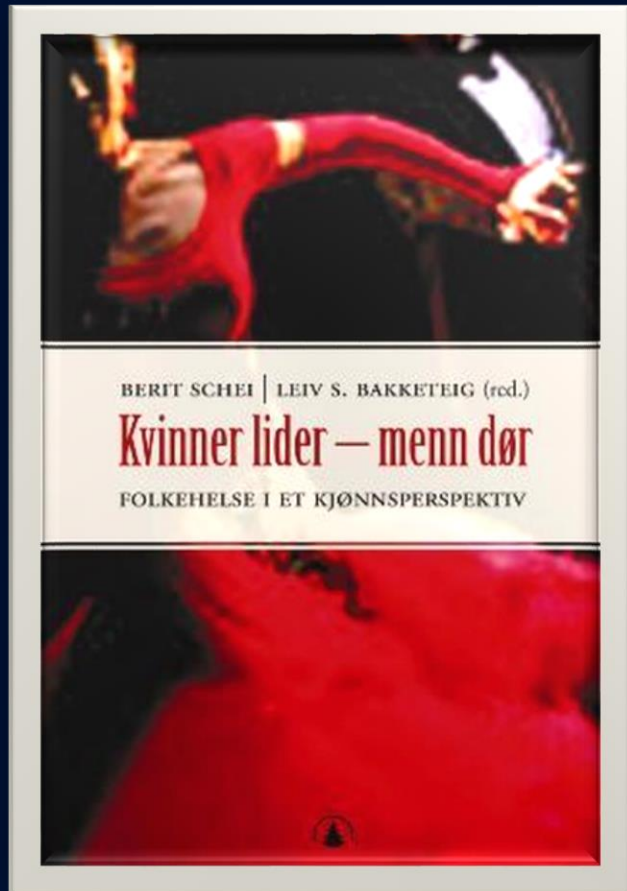
NOU 2023:5 Den store forskjellen.



Utvalget bekreftet overgangsalder som et underprioritert helseområde

- Mange kvinner får betydelige plager
- For få kvinner får behandling
- Helsepersonell mangler kompetanse
- Overgangsalder påvirker arbeidsevne og livskvalitet

Kvinnehelse i historisk perspektiv



«Helsevesenet er bygd rundt mannen som standard- kvinner blir tvunget til å leve lenger med smerte»



Prof. Berit Schei

KUNNSKAP ER DEN BESTE MEDISINEN



«Helsedirektoratet beskriver implementering som en lang og kompleks prosess.

Internasjonal forskning viser at det i gjennomsnitt tar 17–20 år fra ny kunnskap til praksis, og dette tallet brukes også i norske fagmiljøer.»

SELVFORSVAR MOT SYKDOM

RESEPTFRIE RÅD FRA LEGEN

Øyvind Torp
med
Geir Stian Ulstein

høyt blodtrykk
diabetes type 2
- hjertesykdom
- kreft
- overvekt og fedme
- mageproblemer
og andre livstilssykdommer



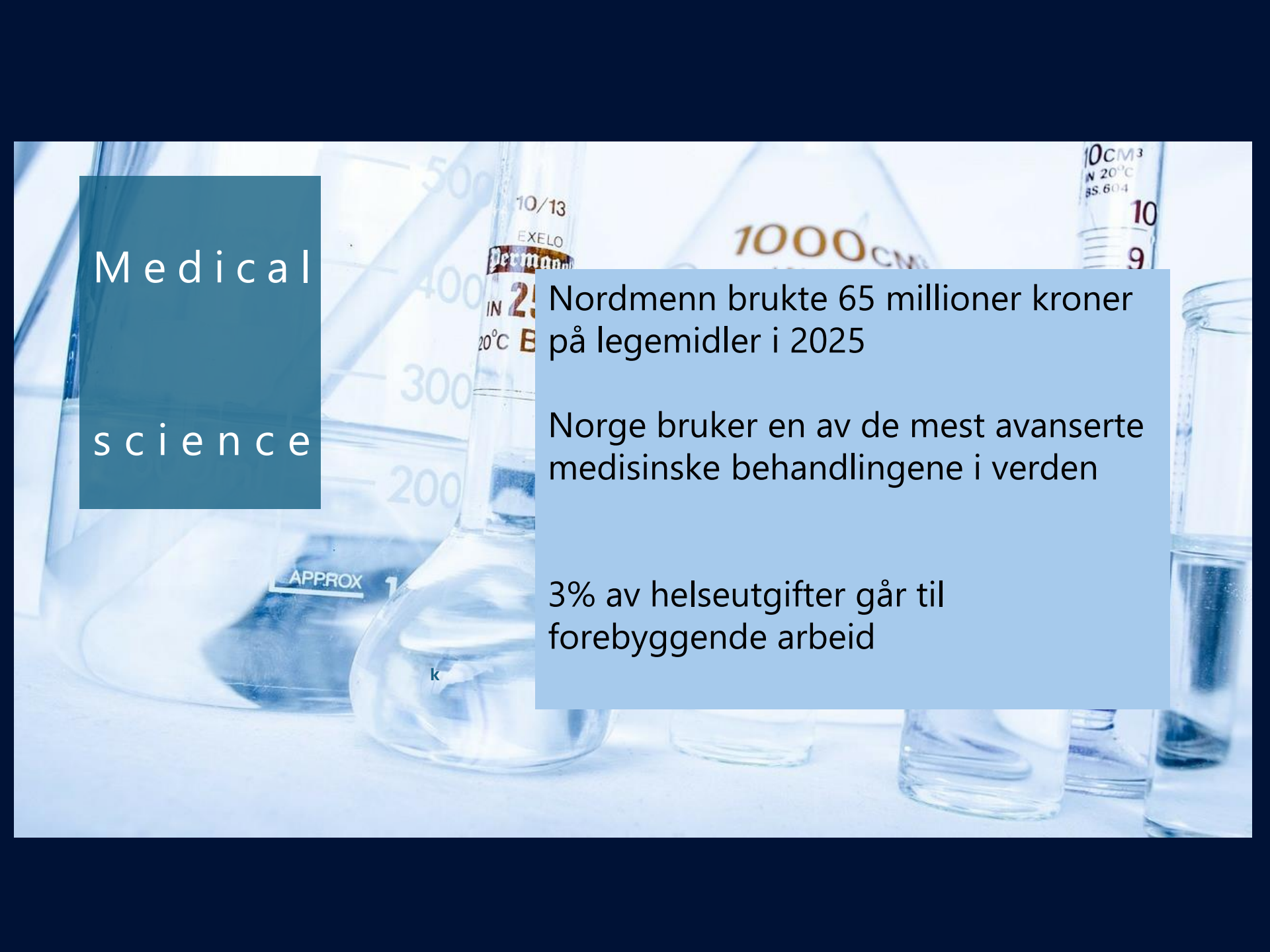
*spartacus

Selvforvar mot sykdom

En fastleges bekjennelser

Sundvolden, 17.10.25



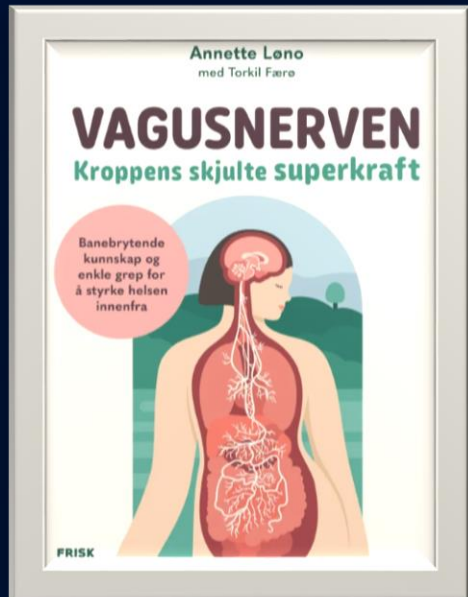
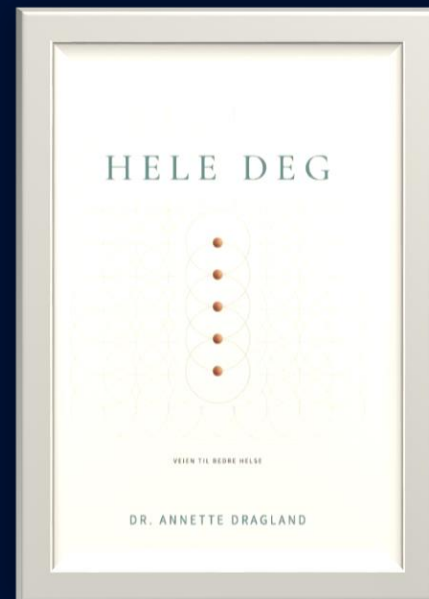


Medical science

Nordmenn brukte 65 millioner kroner på legemidler i 2025

Norge bruker en av de mest avanserte medisinske behandlingene i verden

3% av helseutgifter går til forebyggende arbeid





Definisjon: Livsstilmedisin

En kunnskaps basert disiplin som tar sikte på å hjelpe pasienter i å forebygge, håndtere og reversere visse kroniske tilstander via sunne livsstilsvaner.



WHO

Definerer helse:

En tilstand av fullstendig
fysisk og psykisk
og sosialt velvære.





**WHO konkluderer med at
80 % av alle sykdomstilfeller
kommer fra
negativ livsstil**

Kilder: WHO (2023, 2022) IHME (2020).

Livsstilmedisin

De 5 sykdommene flest nordmenn dør av :

1. Demens
2. Hjertesykdommer
3. Slag
4. Kreft
5. KOLS- konstruktiv obstruktiv lungesykdom

**Alle disse diagnosene kan relateres til
livsstil**

Livsstilmedisin -Epigenetikk



- Verdensprosjekt i 1990 «The Human Genome Project»
- Målet var å kartlegge de 3 milliarder byggestenene i vårt DNA
- Før prosjektet var teorien at våre gener var nøkkelen til å forstå og bekjempe sykdommer



De fleste sykdommer skyldes ikke isolerte gener,
men et kompleks samspill mellom miljøfaktorer, livsstil og gener

Livsstilmedisin -Epigenetikk

- Epigenetikk- «ved siden av» den genetiske koden
- Handler om hvordan genene våre blir lest og tolket
- Ved god livsstil så kan man skru av gener som predisponerer oss for ulike sykdommer




skjebne

Vi kan endre vår genetiske

Livsstilmedisin- de 6 pilarene



Mental velvære



Søvn



Sunne relasjoner



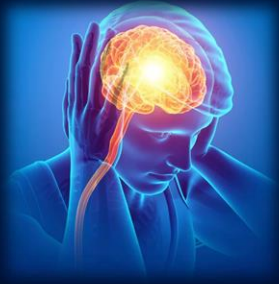
Fysisk aktivitet



Helsefremmede
kosthold



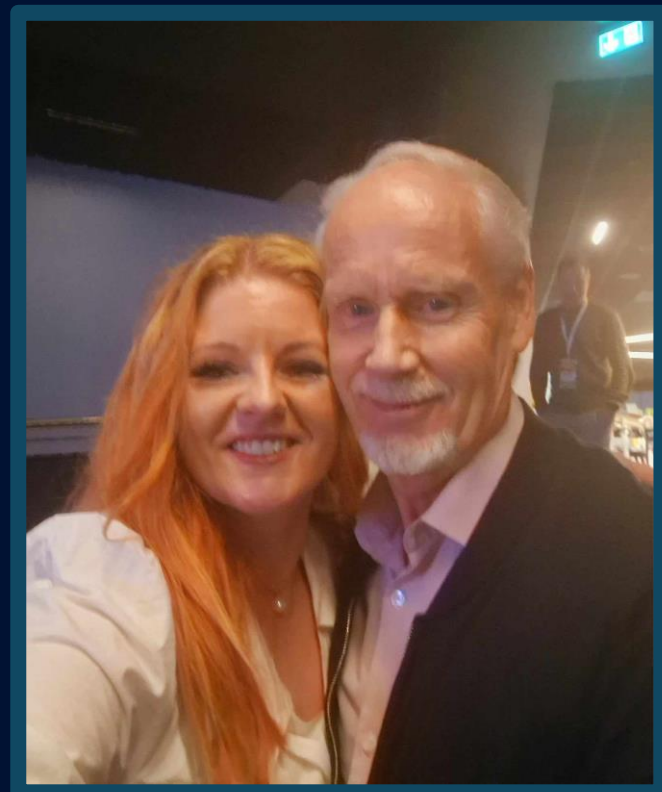
Minimisering av
Skadelige stoffer



Mental velvære

- Hvordan lever vi i dag kontra før ?
- Aldri har vi levd i et så «giftig miljø som nå»
- Vi spiser ultraprosessert mat og sover for dårlig
- Kvinner er fortsatt dobbeltarbeidende
- Vi har sosiale medier
- Hvor er vår mentale trener...

Prof Ingvard Wilhlemsen





INGVARD
WILHELMSEN

STEF.

I EGET LIV

KONGEN

ANBEFALER

DET ER IKKE MER
SYND PÅ DEG
ENN — ANDRE!

Hertervig Forlag

Hvordan henger kropp og
hodet sammen?



Det autonome nervesystemet

SYMPATISKE



PARASYMPATISKE



Vagus nerven

PARASYMPATISKE NERVESYSTEMET

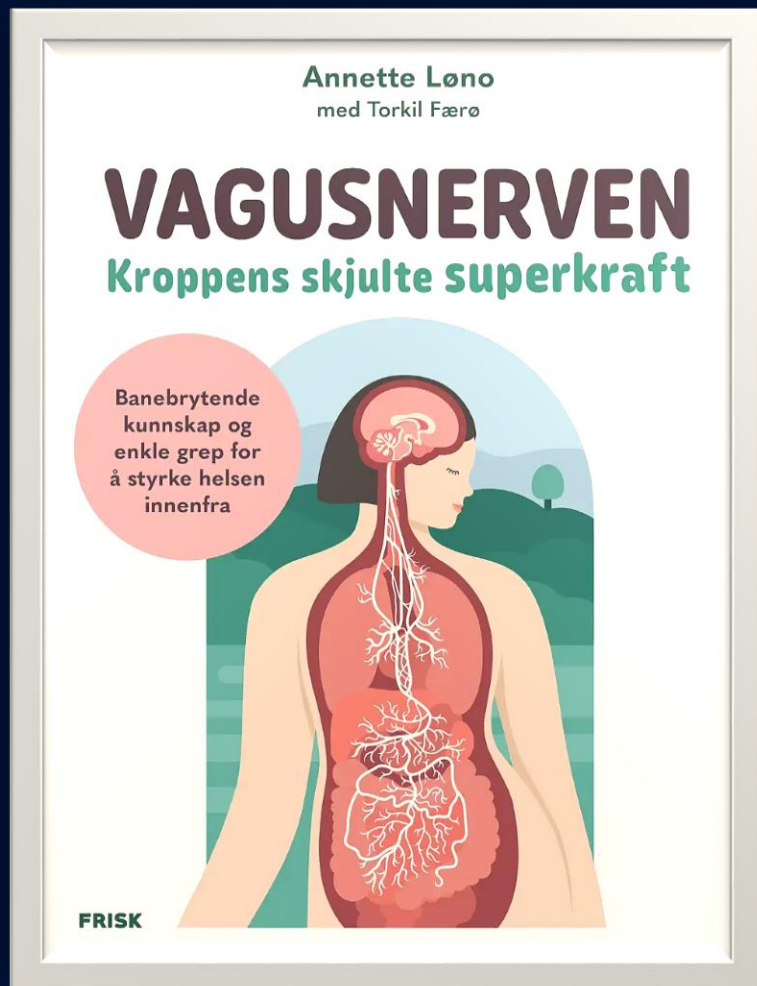


Vagusnerven



- Den 10. kranial hjernenerven
- Har 200 000 nerveforgreninger
- Kroppens indre kommunikasjons
- -nettverk som sørger for at alt inni oss jobber sammen i balanse !

Vagusnerven



SYMPATISKE NERVESYSTEMET

- Skilsmisse
- Dødsfall
- Selvmord
- Ugrei sjef
- Dårlig økonomi
- Dårlig forhold med partneren
- Sykdom i familien
- Barn med utfordringer



SYMPATISKE NERVESYSTEMET

- Når vi stresser produserer kroppen stresshormonene :
 - Kortisol og Adrenalin



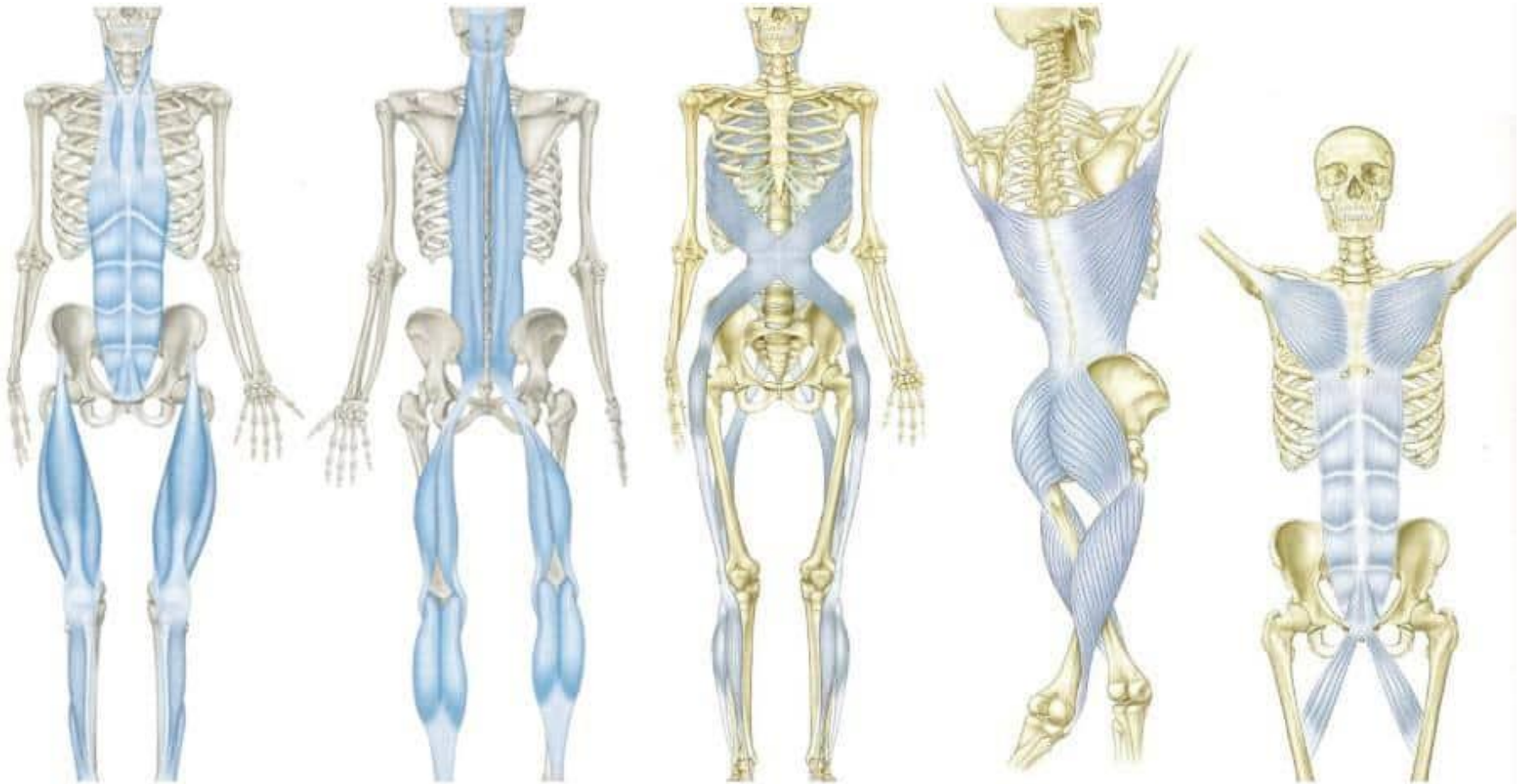
FASCIA- vårt bindevev

Det ble først i 2015 klassifisert som et organ

**Fascia er kroppens bindevevsnettverk som
gir struktur,
muliggjør bevegelse og spiller en rolle i
sanseoppleveler
og smerte**

8 ganger så innervert om muskulatur

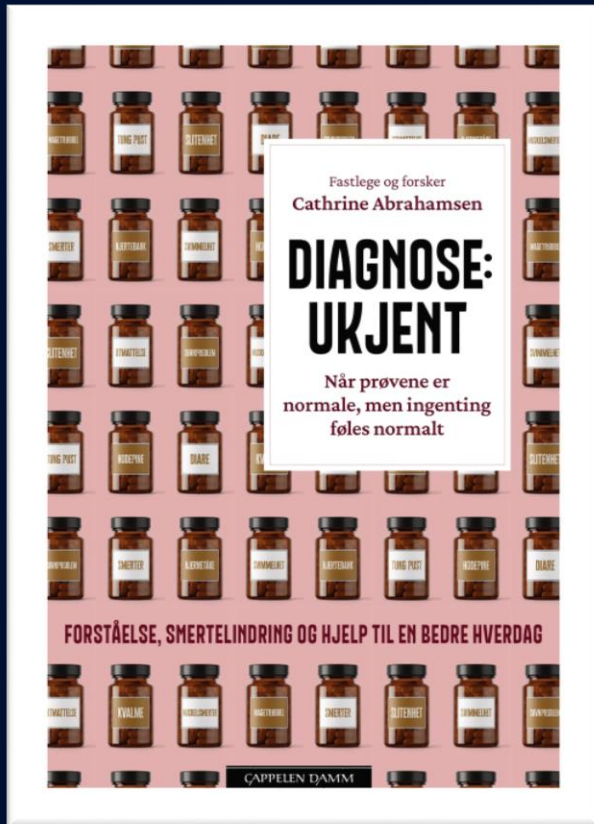
Fascia



Dagens fakta



Dagens fakta



Dr. Cathrine Abrahamsen har i boken sin beskrevet at selv om prøver er normale er plagene reelle.

Kroppen lager symptomer gjennom stress og belastninger samt samspill mellom kropp og hjerne.

Dagens fakta



Dr. Anna Luise Kirkengen ble utnevnt til
Ridder av 1. klasse av St. Olavs Orden
fordi hun har bidratt til:

- Vise sammenhengen mellom krenkelser/traumer og sykdommer senere i livet
- Utført banebrytende forskning på hvordan belastninger i barndom setter spor i kroppen og påvirker helse gjennom hele livsløpet
- Utvidet forståelsen i medisinen ved å knytte sammen kropp og livserfaring

Dagens fakta



**11th Interdisciplinary World Congress on
Low Back and Pelvic Girdle pain**

**REGISTRATIONS
NOW OPEN**

**MELBOURNE
Australia**
MELBOURNE CONVENTION AND EXHIBITION CENTRE
1-4 NOVEMBER 2023

www.worldcongresslbp.com
info@worldcongresslbp.com

SCIENTIFIC COMMITTEE:
Andry Vleeming, Paul Hodges, Lieven Danneels,
Britt Stuge, Jaap van Dieën, Bengt Stureson,
Robert Schleip, Carla Stecco, Hanne Albert,
Jan Hartvigsen, Bart Koes, Thomas Kibsgård,
Linda van Dillen, Annelie Gutke, Nadine Foster,
Jon Ford, Paulo Ferreira, Steven Kamper,
Lorimer Moseley, Peter O'Sullivan.

Budskapet :

- Ryggplager er heterogene
«one size does not fit all»
- Behandling bør individualiseres
- 1/3 av hele verdenskongressen
handlet om FASCIA

Bekkenleddene er støtdempere
og kraftoverførere



Bekkenkirurgi ved Dr. Stureson





Sunne relasjoner





Sunne relasjoner

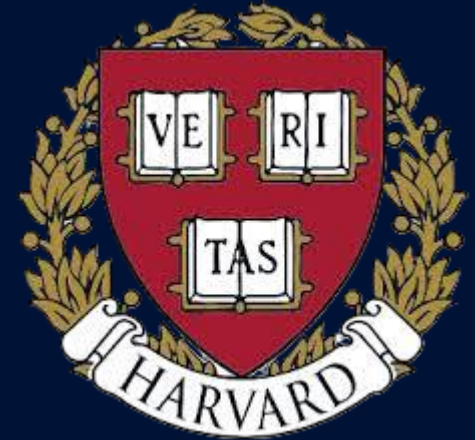


Signifikant flere 100 åringer enn andre steder-
forskere fant en stor feller faktor:

Sterke sosiale bånd og en følelse av formål
i livet



Sunne relasjoner



Verdens lengste studie-
Harvard Study of Adult Development

=

Den aller viktigste faktoren for et godt og
lykkelig liv
våre **POSITIVE RELASJONER**



Sunne relasjoner

Ensomhet er farligere enn å
røyke

Samt forbundet med:

- Hjerte og karsykdommer
- Slag
- Diabetes
- Depresjon
- Angst
- Demens



Sunne relasjoner

Hvordan er relasjonen til din
leder på arbeidsplassen?

Forskning viser at dårlig
ledelse kan øke risikoen for
sykefravær

- BMC Public Health, Stengård et al.



Sunne relasjoner

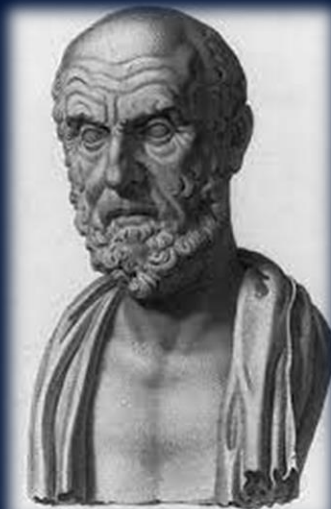




Helsebringende kosthold

HIPPOKRATES

« La din mat være din medisin
og
medisin være din mat»



460-377 f. Kr



Helsebringende kosthold

Diagnose tallene stiger innen:

- Fedme
- Astma
- Allergier
- Diabetes
- Kreft
- Psykiatriske diagnoser



Helsebringende kosthold

14 meta analyser er studert innen
ultraprosessert mat-
med 9.8 millioner deltakere

- Mentale forstyrrelser
- Kardiovaskulære sykdommer forbundet med dødlighet
- Mentale lidelser
- Diabetes type 2
- Dårlig søvnkvalitet



Helsebringende kosthold



Helsebringende kosthold



Middelhavskosten:

- Mye frukt og grønnsaker
- Fullkornsprodukter
- Belgfrukter
- Nøtter og frø
- Fisk og sjømat
- Mye olivenolje



Søvn

- Søvnens vår har tidligere vært undervurdert
- Vi sover mindre nå enn tidligere
- 33% av alle nordmenn sliter med søvn
-kvinner leder også her statistikken
- Kvinner trenger mer søvn
- Søvnproblemer i overgangsalder er vanlig



Søvn

Ved for lite søvn er vi i risiko for:

- Hjerte og karsykdommer
- Diabetes 2
- Overvekt
- Demens
- Depresjon

Søvn





Fysisk aktivitet

Det finnes ingen magisk pille som gjør de
Samme underverkene for kroppen som
fysisk aktivitet!





Fysisk aktivitet

- 50% lavere risiko for diabetes 2
- 20% lavere risiko for brystkreft
- 50% lavere risiko for tarmkreft
- 30% lavere risiko for demens
- 35% lavere risiko for hjerte og karlidelser
- 30% lavere risiko for depresjoner



Fysisk aktivitet

- Etter fylte 30 år opplever vi sakopeni-
dvs tap av muskelmasse om vi ikke
styrketrener
- Helt avgjørende at vi jobber for å
holde muskelmasse og
skjellettet ved like – vektbelastning

Fysisk aktivitet

Tidsskriftet Tidsskrift for
Den norske
legeforening

Den neglisjerte vidundermedisinen

KRONIKK

ØYVIND KJERPESET

oyvind.kjerpaset@gmail.com

Øyvind Kjerpeset er LIS1-lege i Oslo kommune og har nylig gjennomført ett år på Ullevål sykehus og skadelegevakten. Han har tidligere jobbet ett år på Oslo kommunale legevakt og vært allmennlegevikar ved Åros legesenter i tre måneder. Han er i tillegg toppidrettsutøver i friidrett, med tidligere norgesrekord, kongepokal og ti NM-gull i sprint og hekkeløp.

Forfatteren har fylt ut ICMJE-skjemaet og oppgir ingen interessekonflikter.

Ingen medisiner kan konkurrere med helsegevinstene av fysisk aktivitet. Hvordan har vi endt opp med å behandle medisinsk gull som gråstein?



Foto: FotoDuets/iStock

Den neglisjerte vidundermedisinen | Tidsskrift for Den norske legeforening

- Ny statistikk viser at over 75 % av Norges befolkning er inaktive
- Fysisk aktivitet kan redusere risikoen for over 25 kroniske sykdommer med 25-50 %
- Fysisk inaktivitet er en av de store risikofaktorene for sykdom i dag
- Forfatteren mener at helsevesenet undervurderer fysisk aktivitet og fokuserer for mye på medikamenter.
- Norge bør fokusere mer på fysisk aktivitet som forebygging og behandling av sykdom



Fysisk aktivitet



WHO definerer fysisk aktivitet som
aktivitet mer enn
150 minutter fysisk aktivitet i uken

Fysisk aktivitet



Meta-Analysis

> [Ann Intern Med.](#) 2015 Jan 20;162(2):123-32. doi: 10.7326/M14-1651.

Sedentary time and its association with risk for disease incidence, mortality, and hospitalization in adults: a systematic review and meta-analysis

Konklusjon av studien viser at langvarig stillesitting er en selvstendig risikofaktor for sykdom, dårlig helse og død-uavhengig av hvor mye du trener.



Fysisk aktivitet

- Statistisk Sentralbyrå anslår at ca 32% av nordmenn har stillesittende jobber
- Helsedirektoratet anslår at nordmenn sitter 60-70% av sin våkentid

A silhouette of a person in a dynamic, athletic pose, possibly a dancer or gymnast, is centered against a large window. The window looks out onto a city skyline at dusk or dawn, with a hazy sky and distant buildings. The person's arms are raised, and their legs are in a wide, expressive stance. The overall mood is one of movement and energy.

Fysisk aktivitet

prioriter MYE bevegelse I
løpet av dagen

Minimisering av skadelige stoffer

- ikke kun :

- Snus
- Røyk
- Alkohol
- Narkotika





«Forskning fra WHO, Harvard og positiv psykologi viser at moderne mennesker har for lite glede, lek og positive opplevelser i hverdagen.

Dette øker risikoen for stress, utbrenthet og psykiske plager. Glede er ikke luksus – det er en biologisk nødvendighet.»

Minimisering av skadelige stoffer

Professor Martin Wagner (NTNU)

- Moderne mennesker utsettes for **tusenvis av kjemikalier**
- Mange av disse stoffene er **hormonforstyrrende**,
- Han viser at flere kjemikalier finnes i blodet til nesten alle nordmenn og at dette er en undervurdert helserisiko.

Minimisering av skadelige stoffer

Gambling
addiction

Video game
addiction

Sex
addiction

Internet
addiction

Shopping
addiction

Plastic
surgery
addiction

Risky
behaviour
addiction

Food
addiction

Exercise
addiction

Love
addiction

Porn
addiction

Social
media
addiction

Kvinneres faser

NOU 2025:5 slår fast at arbeidslivet må tilpasses kvinners livsfaser

– fra menstruasjon og graviditet til overgangsalder

Da dette påvirker kvinners arbeidskapasitet og sykefravær.

For framtidige generasjoner er dette også viktig:

Hvert 5. barn I 2026 får nå en psykiatrisk diagnose



Kvinners faser

- «Forskning viser at stress i svangerskapet påvirker barnets hjerneutvikling og øker risikoen for psykiske vansker senere.
- Dette er én av flere faktorer som kan bidra til at så mange som hvert femte barn i dag får en psykiatrisk diagnose.»



Fase ?



- Økt samlivsbrudd
- Økt bruk av antidepressiva
- Økt bruk av psykiske helsetjenester
- Økt risiko for å falle ut av arbeidslivet
- Økt suicidforsøk og utførelse

Enn fase der kvinner rapporterer å ikke kjenne igjen seg selv



Overgangsalderen



Overgangsalderen

BESTEMORTEORIEN:

- En bestemor vil kunne hjelpe sine barn
med å fostre opp sine barnebarn
- slik at hun vil kunne bringe sine egne gener videre!



Overgangsalderen

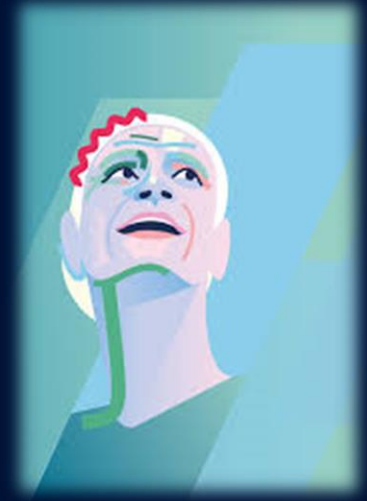




Overgangsalderen

- Hormonene jobber sammen som i en symfoni
- Balansen er ikke bare for å beholde vettet
– men faktisk livet
- Se på symptomene som rebuser som skal løses
- PERIODEN KREVER AT VI BLIR EGNE
HELSE-EKSPERTER

Overgangsalderen



NOU 2023 pekte på at
overgangsalderen er et område
med store kunnskapshull
En livsfase som er helt vanlig og
vært undervurdert og delvis
oversett i helsevesenet



DORA THORHALLSDOTTIR OVERGANGER

ANITA SILDEN PRANTE

MENOPAUSEBOKA

Fysisk og psykisk smart
i overgangsalderen



KUNSTFOTO

Gynekolog Helena Enger

- Bli kvitt hetetokter
- Få tilbake søvn, energi og humør
- Forebygg sykdom

Hete- tokter & kalde fakta

Slik løser du plager
i overgangsalderen
basert på ny medisinsk viten

«Helena Enger skriver kjapt og om ny medisinsk viten og hendelser som vil hjelpe kvinner i en utfordrende fase av livet, men som de fortsatt er flå som vet om.»

Gynekolog Aids: Mark Ullern, Overgang.no

FRISK

LIVSVIKTIG KUNNSKAP OM KVINNEHELSE

OVERGANGSALDER - MER ENN BARE HETETOKTER ❤️



ANITA KÅSS
LEGE OG FORSKER



ANITA LEKNES
FYSIOTERAPEUT OG FORSKER

Velkommen til et foredrag med formål å informere og oppdatere kvinner om endringer i kroppen og behandlingstilgang knyttet til overgangsalder.

Lege og forsker Anita Kåss er kjent for sin engasjerende foredragsgivning av medisinske temaer. Hun holder foredrag nasjonalt og internasjonalt med fulle saler.

Introduksjon ved Anita Leknes.

TOR 23. MAI
KL. 18.00 / AMFI

Billetter: 33 06 77 20 www.natteroy.kulturhus.no

NØTTERØY
KULTURHUS

Overgangsalder



Woman Health Initiatives studien-WHI 2002

Viste en moderat økning i brystkreftrisiko ved bruk av syntetiske hormoner hos kvinner 63+

Økningen var liten i absolutte tall- 8 pr 10 000
Men ble presenter på en måte som skapte frykt

Millioner av kvinner sluttet direkte med hormonterapi

Overgangsalder



Hos de yngre i WHI studien (50-59):

- Bedring av hjertehelse
- Mindre total risiko for alvorlige hendelser
- Fordeler for symptomer som hetetoker, søvn
- Bedring av livskvalitet
- Mindre risiko for osteoporose og brudd

➤ [Cancer J. 2022 May-Jun;28\(3\):208-223. doi: 10.1097/PPO.0000000000000591.](#)

Menopausal Hormone Replacement Therapy and Reduction of All-Cause Mortality and Cardiovascular Disease: It Is About Time and Timing

[Howard N Hodis](#), [Wendy J Mack](#)

PMID: 35594469 PMCID: [PMC9178928](#) DOI: [10.1097/PPO.0000000000000591](#) 

Dersom HRT startes før 60 år reduserer dette betraktelig total Dødlighet og hjerte og karsykdom. Andre primærforebyggende for hjerte og karsykdom har ikke vist samme effekt på total dødlighet.

Risiko knyttet til HRT, inkludert brystkreft, hjerneslag og blodpropp, er sjeldne mindre enn 10 pr 10 000.

Overgangsalder



Danske **KISO**- studien :
Kvinder I Sund Overgang

Publisert I 2025 er en av de største
kartleggingene av kvinners overgangsalder i Norden
noensinne.

150 000 kvinner I alderen 45-59 år

Overgangsalder



Studien viste oppsiktsvekkende funn ved at symptomer:

- Hardere og tidligere enn antatt.
- Kvinnens livskvalitet blir sterkt rammet
- Begynner tidligere enn 45 års alderen for 41% av kvinnene

97 % av kvinnene opplever ett eller flere symptomer

83% har moderate til alvorlige plager

Overgangsalder



KISO- studien : Kvinder I Sund Overgang

Hyppigste symptomer registrert:

- Søvnproblemer 54 %
- Hetetokter 43 %
- Fysisk og psykisk utmattelse 39 %
- Muskel- og leddsmerter 39 %
- Psykiske utfordringer som
Hjernetåke og redusert stresstoleranse

Overgangsalder

- Nattesvette
- Uregelmessige blødninger
- Søvnproblemer
- Trøtthet
- Nedsatt energi
- Hjertebank
- Tørr hud og hår
- Hårtap
- Nedsatt selvtillitt
- Brennende tunge
- Tinnitus
- Nedsatt sexlyst
- Tørrhet i skjeden
- Smerter ved samleie
- Økt UVI tendenser
- Dårlig søvnkvalitet
- Angst
- Uro
- Irritabilitet
- Konsentrasjonsvansker
- Hukommelsesproblemer
- Hyppige oppvåkninger
- Utmattelse
- Oppblåsthet
- Hodepine
- Følsomme bryster
- Hyppigere vannlating
- Økt følsomhet for stress
- Muskel skjelett syndrome 70%

Overgangsalder

Muskel-skjelettsyndromet i overgangsalderen

- Musculoskeletal Syndrom of Menopause

Samlebegrep for plager i :

- Muskler
- Ledd
- Sener
- Ben

Dette oppstår grunnet hormonendringer der østrogen faller

Østrogen:

- Reduserer betennelse
- Beskytter ledd
- Bygger muskler og ben



NB! Norge ligger på verdenstoppen innen osteoporose

Budskap fra NOU 2023 samt 2025



Kvinnens helse må forstås i et livsløpsperspektiv

Helse og arbeid henger tett sammen og BIOLOGISKE
faser påvirker arbeidsevne

Utfordringer er underprioritert, lite forsket på samt dårlig
tilpasset systemene

**Dette koster samfunnet og den enkelte
unødvendig med penger og lidelser**



Takk for meg

www.kroppenfysio.com

