

## HÄR ÄR DE VANLIGASTE SYMTOMEN PÅ ARTROS

Artros utvecklas långsamt och symtomen kommer ofta smygande. Perioder av försämring följs ofta av perioder med minskade besvär. Längden på dessa perioder kan variera från dagar till månader och från individ till individ. De vanligaste symtomen är:

■ Smärta, stelhet och nedsatt rörelseomfång. Smärtan uppträder främst vid igångsättning och belastning. Senare i sjukdomsförloppet är det vanligt med smärta även i vila/under natten.



Ömhet över leden.

■ Morgonstelhet, som vanligen varar mindre än trettio minuter.  
■ Ledsvullnad och värmeökning kan förekomma, liksom ömhet över leden.

■ Många upplever även en allmän trötthet som inte går att vila bort.

Källor: Professor Leif Dahlberg, <http://www.netdoktor.se/artros-kollen>

## 9 TIPS FÖR ATT MINSKA DIN SMÄRTA

### 1 Sök hjälp

Det behövs ingen remiss för att besöka en artrosskola eller en fysioterapeut (tidigare sjukgymnast). Du kan själv ringa och boka en tid. Sjukgymnasten kan ge dig individuella träningsrekommendationer. Du kan också söka hjälp hos läkare på din vårdcentral. Diagnosen ställs genom undersökning av lederna. Ibland görs en röntgenundersökning för att utesluta andra ledsjukdomar.

### 2 Träna

Träning är viktigt. Studier har visat att regelbunden träning är lika bra och ibland ännu bättre än smärtstillande mediciner. Genom att använda sina leder stimulerar man ledbrosket och bygger muskler som skyddar och avlastar leden. Träna rätt och med lagom belastning.

Träna.

### 3 Gör det som du tycker är roligt

Rör på dig minst 30 minuter om dagen. Den bästa träningen är den som blir av! Gör sådant du tycker är roligt och som passar dig! Promenader, cykling, simning, styrketräning och stavgång är bra, både för att förebygga och lindra artros.



Simning är bra

### 4 Träna lagom

Träna förnuftigt. Smärtan ska vara hanterbar. En tumregel är att det får göra "acceptabelt ont" (cirka fem på en tiogradig skala) och att eventuell ökad smärta ska ha klingat av inom 24 timmar. Annars är leden överbelastad.

### 5 Undvik att sitta

Sitt inte längre än 20 minuter i sträck för att undvika stelhet. Kontrollera dagligen rörligheten i de leder du har problem med. Aktivitet förvärrar inte artros.

### 6 Använd hjälpmedel

Knäskydd och skoinlägg kan vara bra. Din fysioterapeut/sjukgymnast kan ge dig råd.

### 7 Gå ner i vikt

Försök gå ner i vikt om du är överviktig.

### 8 Lindra smärtan

Det finns i dag inget läkemedel som har specifik effekt mot artros. Smärtan behandlas ofta med värkmediciner med paracetamol som Alvedon och Panodil. Andra alternativ för smärtlindring är transkutan elektrisk nervstimulering (så kallad TENS), ultraljud och värme/kyla.



### 9 Operation kan hjälpa

Operation hjälper i svåra fall. Då byter man ut den skadade leden mot en konstgjord. Ungefär 25 procent av alla individer med artros blir aktuella för en protesoperation.

Källor: Professor Leif Dahlberg, <http://www.netdoktor.se/artros-kollen>

## TRE TIPS FÖR ATT LINDRA ARTROS

### 1 HÅLL VIKTEN

Håll optimal vikt, dvs ett BMI som inte är över 25. Risken för artros ökar med varje överviktskilo.

### 2 RÖR PÅ DIG

Om man tränar blir både muskler och leder starkare. Kom ihåg att träning är en färskvara! Om du är överviktig är det väldigt viktigt att träna. Ju mer du väger desto större behov har du av muskler för att bära upp din vikt!

### 3 ÄT ALLSIDIGT

En allsidig kost utan för mycket fett och socker är sannolikt de kostråd som är mest effektiva, vare sig man har artros eller inte.



Ät varierat och allsidigt.

# BÄSTA SÄTTEN ATT BLI KVITT DIN SMÄRTA



LIDER DU AV VÄRK? Var fjärde vuxen svensk lider av ledsjukdomen artros, men det finns sätt att förebygga och lindra sjukdomen. Foto: COLOURBOX

## Allt fler riskerar att drabbas av artros: "Motion och vanlig träning är guld värt för att förebygga"

Svullna och smärtande leder, morgonstelhet och allmän trötthet.

Var fjärde vuxen svensk lider av ledsjukdomen artros. Och antalet drabbade väntas öka dramatiskt.

– Vi måste både bygga ut sjukvården och satsa på att förebygga, säger professor Leif Dahlberg.

Artros innebär att brosk i lederna bryts ner snabbare än det byggs upp. Vanligast är besvär i knä, höft, finger, rygg eller stortå. Sjukdomen utvecklas långsamt.

Omkring 800 000 svenskar är drabbade av ledsjukdomen artros. Många av vet inte om sin sjukdom, vilket gör att de varken får diagnos eller rätt behandling.

– Kunskapen om artros är dålig. Många tycker att lite smärta får man räkna med när man blir gammal. Det är synd, säger Leif Dahlberg, professor och överläkare vid Skånes universitetssjukhus i Malmö.

– Om man får en diagnos tidigt så kan man sätta in behandling och minska förebygga och



Margreth Halvarsson, drabbades av artros för över 30 år sedan.

### "Måste satsa förebyggande"

I takt med att svenskarna blir allt tyngre och äldre väntas antalet drabbade som söker hjälp öka med nästan 20 procent de närmaste 20 åren. Det innebär 350 000 fler patienter, vilket bland annat kommer att öka behovet av ledoperationer.

– Om vi har ont om vårdplatser idag är det inget mot hur det kommer att se ut i fram-

tiden. Vården måste dimensioneras efter behovet. Sen måste vi satsa på förebyggande behandling av artros, säger Leif Dahlberg.

### Skadligt för lederna

Idrottsskador i unga år kan ge artros senare i livet. Artros och stelhet är dubbelt så vanligt hos elitidrottare som hos dem som inte idrottar. Det visar en ny avhandling från Sahlgrenska akademien. Páll Sigurgeir Jónasson har undersökt höftbesvär hos ishockey- eller fotbollsspelare mellan 19 och 35 år.

– Träning är bra men de tränar för mycket. Det handlar om 16–20 timmar i veckan året runt, extremt hög belastning under lång tid.

Orsaken är sannolikt mikroskopiska skador, skelett och brosk hinner inte reparera sig. Både extremt hård träning och fysisk inaktivitet är alltså skadligt för lederna.

– Motion och vanlig träning är guld värt för att förebygga och behandla

artrosbesvär. Men de som tränar mycket tufft, som eliten eller extrema motionärer, bör vara försiktiga, säger Páll Sigurgeir Jónasson.

### "Träning gör stor skillnad"

Margreth Halvarsson, 67, drabbades av artros för över 30 år sedan. Fortfarande har hon svårt att vänja sig vid begränsningarna i vardagen.

– Min dotter har fått min stekgryta i järn för den orkar jag inte lyfta. Det är irriterande för jag har varit väldigt stark. I dag kan jag bli tokig ibland när jag ska öppna en burk.

Anpassad träning är främsta behandlingen av artros. Margreth Halvarsson lägger ungefär en halvtimme om dagen på de övningar hon fått av sin fysioterapeut.

– För många år sedan frågade min läkare om jag tränade. Jag svarade: "Bara under dödshot." Det är så tråkigt att jag får tvinga mig till det, men det gör stor skillnad.

### MEDICIN



Anna Bäsén  
anna.basen  
@expressen.se