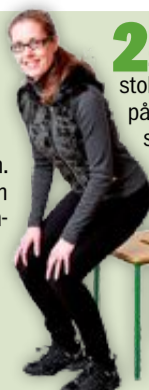


# 5 ÖVNINGAR SOM RÄDDAR DINA LEDER

Docent Eva Ageberg visar träningen som hjälper mot smärtan – på bara några veckor. Du kan göra övningarna själv eller – ännu hellre – med en sjukgymnast. Det är viktigt att höft, knä och fot belastas i linje i alla moment. Knäet ska inte peka inåt eller utåt i förhållande till foten.



**1 Höft/knäpositionering**  
1. Stå på ett ben, med den andra foten på ett underlag, till exempel en handduk, med liten friktion.  
2. Ha tyngden på höger ben. Glid med vänster ben utåt och böj samtidigt höger ben. Glid inåt med benet igen samtidigt som du sträcker höger ben. Gör sedan övningen på andra benet. Variera genom att växelvis glida framåt och bakåt.



**2 Uppresning**  
1. Sitt på en stol med fötterna på höftbredds avstånd och parallella.  
2. Res dig och sätt dig med lika belastning på båda benen.

**3 Bäckenyft**  
1. Ligg på rygg med böjda ben och underbenen på en stor boll, stol eller med böjda ben och fötterna i golvet.  
2. Spänn sätesmuskulaturen, sänk och lyft sätet från golvet.



# Så gymmpar du dig fri

**Experten:** Träning är dubbelt så effektivt som medicinering

800 000 svenskar har artros – och många av dem dövar smärtan med tabletter.

Men det finns bättre smärtlindring.

– Effekten av träning är dubbelt så stor som mediciner. Kroppen mår bra av rörelse, säger docent Eva Ageberg vid Lunds universitet.

Artros är Sveriges vanligaste folksjukdom och allt fler drabbas. I maj kom resultat från ny forskning vid Lunds universitet som visar att var tredje person över 45 år kommer att vara drabbad av artros om 16 år, 2032.

**Vi blir äldre – och tyngre**

Orsaken? En kombination av att vi blir allt äldre och tyngre. Och idrottsskador.

Hälften av alla knäskadade får artros – och hälften av alla unga som skadat knäna får artros ungefär ett årtionde senare.

– Om man skadar korsband eller menisk när man är ungefär 20–25 år har hälften artros 15 år senare. Man kan inte sätta in en ny led på den som är 35. Det är träning som gäller, säger Eva Ageberg, docent i sjukgymnastik vid Lunds universitet.

Kroppen kompenserar när man har ont i en led.

– Det är bara bra på kort sikt. Men man behöver öva in vardagliga rörelser som att resa sig, sätta sig och gå i trappor. Kroppen mår bra av rörelse, säger hon.

Reumatikerförbundet har tillsammans med Netdoktor under en kampanj undersökt hur de artrosdrabbades smärtor påverkar det dagliga livet. Av de 20 860 personer som deltog hade 8 902 personer diagnosticerad artros.

**De flesta tar smärtstillande**

82 procent av dem med konstaterad artros använde någon form av smärtstillande preparat. Av de som hade symptom, 10 431 personer, använde 40 procent smärtstillande, de flesta paracetamol och läkemedel som verkade inflammationsdämpande, smärtlindrande och febernedsättande.

– Det här riskerar att accelerera. Det allmänna tillståndet i riket är att eftersom folk äter mer och mer och blir tyngre drabbas fler av artros. Det är utmärkt att folk motionerar. Men lagom är bäst, om det går så långt att de blir övertränade slits fysiska leder mycket snabbare, säger Hans Håkansson, ordförande i Reumatikerförbundet.

I undersökningen svarade också 89 procent att de försökte träna om de hade "acceptabelt" ont.

– Man måste absolut röra sig varje dag. Många rör sig för lite, men vet att de måste träna mer för att minska smärta, säger han.



**Christina Nordh**  
christina.nordh@aftonbladet.se



## MATEN SOM KAN LINDRA PROBLEMEN...



Lindrar smärtan!

**FET FISK**

✓ Lax ✓ Makrill ✓ Ansjovis  
✓ Sardin ✓ Sill  
Fet fisk innehåller fleromättat fett som bidrar till smärtlindring i dina leder.



Fruktkvarg – för skelettet

**KALCIUM**

✓ Kvarg  
✓ Keso  
✓ Hårdost  
Kalcium gör skelettet starkt.

**C-VITAMIN**

- ✓ Nypon
- ✓ Svarta vinbär
- ✓ Jordgubbar
- ✓ Apelsin
- ✓ Kiwi
- ✓ Röd paprika
- ✓ Broccoli



Fulla av C-vitamin!

De här frukterna, bären och grönsakerna innehåller mycket C-vitamin, som ska ha en lindrande effekt vid ledvärk.  
– Man kan gärna välja ekologiskt så man inte får i sig bekämpningsmedel, säger Charlotte Erlanson-Albertsson, professor i medicinsk och fysiologisk kemi som skrivit boken "Maten som stärker din hälsa".

**ANNAT BRA ÄTBART**

- ✓ **Blåbär** innehåller antioxidanter som lindrar vid ledvärk.
- ✓ **Avokado** Har antiinflammatorisk effekt och kan därför minska ledvärk.
- ✓ **Spemat** Innehåller K-vitamin som stärker benmassan. Har positiv effekt vid ledvärk.
- ✓ **Tomat** Är bra för blodkärlen och kan ha en lindrande effekt vid ledvärk, enligt Charlotte Erlanson-Albertsson.



Avocado – antiinflammatoriskt.



Färska blåbär – både nyttigt och gott!

Foto: COLOURBOX

## Artros stoppade golfproffset

Spanske golfproffset Jose Maria Olazábal, 50, är tillbaka på tävlingsbanorna efter 18 månaders uppehåll på grund av ledproblem. Den dubbla majors-vinnaren lider sedan länge av reumatisk artros. När problemen var som värst för-

ra året kunde han knappt gå. I veckan gjorde han sin första stora tävling. "Det ska bli kul att spela igen även om jag varit borta så länge att jag kanske måste presentera mig själv vid utslaget", sa han till Daily Mail inför tävlingen.



Olazábal – tvingades ta långledigt. Foto: TT

# 30%

av artrospatienterna ser allvarigare på sjukdomen än vad deras läkare gör. Det visar en studie med 243 patienter som gjorts vid Rush University i Chicago.  
"Vi reumatologer behöver ta artros på allvar. Det kan vara en väldigt påfrestande och försvagande sjukdom", säger Isabel Castrejón, läkare och studiens huvudförfattare, till Dagens Medicin.