



4 Träning höftmuskler

1. Stå på ett ben. Trä ett gummiband runt andra foten. Om du behöver kan du ha handen mot väggen som stöd för balansen.
2. Stå på höger ben. Höften ska vara rak utan att "glida ut" i sidled. Dra vänster ben utåt och tillbaka in. Det är höftmuskeln i benet du står på som får mest träning. Gör sedan övningen på andra benet.



5 Trappgång

Kliv upp och ned på pall eller liknande. Om du behöver kan du ha handen mot väggen som stöd för balansen.

Gör övningarna 10-15 gånger. Vila och upprepa 2-3 omgångar.

Lindrar naturmedel?

Det finns hyllmeter med naturmedicin som lovar lindring vid artros. Flera naturläkemedel innehåller glukosamin, som är ett naturligt kroppsämne. Också kosttillskottet strandnypon ska ha antiinflammatorisk effekt. Inget av dessa rekommenderas av Läkemedelsverket.

Nypon!

från artrosen

HAR UTVECKLAT SPECIALPROGRAM Eva Ageberg, docent i sjukgymnastik vid Lunds universitet, har utvecklat ett program speciellt anpassat mot artrosbesvär. "I samtliga övningar är kvalitet viktigare än kvantitet", säger hon. Foto: KRISTER HANSSON



DETTA ÄR ARTROS

- ✓ Brosk i lederna angrips och bryts ned snabbare än det byggs upp, vilket leder till stelhet i drabbade områden. Artros kan också påverka ledhinnor, skelett och ligament.
- ✓ Artros är vanligast i knä, höft, finger, rygg och stortå.
- ✓ Artros är den vanligaste ledsjukdomen i Sverige. Sjukdomen är lika vanlig hos män som hos kvinnor, men män får oftast artros tidigare i livet.
- ✓ Långvarig belastning av leder i arbetet kan öka risken för artros.
- ✓ Övervikt och fysisk inaktivitet är andra riskfaktorer. Tidigare ledsador i samband med idrott kan orsaka artros. Det finns också en ärftlighet för sjukdomen.
- ✓ Diagnosen ställs genom läkarundersökning av lederna samt kartläggning av besvären. Ibland görs en röntgenundersökning för att utesluta andra ledsjukdomar.
- ✓ Artros behandlas främst genom fysisk aktivitet, vid behov viktneidgång och smärtlindring. Sjukgymnastik och egen motion hjälper till att stärka musklerna och lindra smärta och stelhet.



Övervikt - en förklaring till att fler drabbas.

Källa: Reumatikerförbundet

... MEN UNDVIK DETTA

AVSTÅ FRÅN:

- ✓ Allt rött kött.
- ✓ Alla former av pulver (till exempel soja- eller mjölkpulver).
- ✓ Mjök.

- Tidigare rekommenderade man mjök för dem med artros, men inte längre, säger Charlotta Erlanson-Albertsson.

- Man ska koka så mycket mat man kan. Tarmen är det mest känsliga organet för inflammation. Är den inflammerad går det sen vidare till andra organ. Det är viktigt att tarmen mår bra.



Undvik blodiga biffrar.

REUMATISM - ELLER ARTROS?

- ✓ "Reumatism" är en inflammatorisk ledsjukdom, reumatoid artrit. Har man artrit visar röntgen att skelettet blir tunnare och att ben försvinner runt ledytan.
- ✓ Artros är en av flera reumatiska sjukdomar. Har man artros visar röntgen att skelettet blir större och tätare runt ledytan. Det tar ofta många år innan förändringar blir synliga på röntgen.

Källa: netdoktor.se



Röntgenfoto av drabbad led.

FRÅGA DOKTORN



Arash Sanari svarar på läsarnas frågor om sjukdomar och hälsa.

Skicka din fråga till honom på fragadoktorn@aftonbladet.se.

Jag har plötsligt blivit allergisk mot krämer

I vintras bytte jag ut mitt sminkborttagningsmedel och fick allergi runt ögonen. Jag bytte då tillbaka mitt gamla men tålde inte det längre och jag tålde inte min ansiktskräm och antirynkräm heller som jag använt i flera år.

Har varit hos läkaren tre gånger och fått kortisonsalva. De har även skrivit ut Locobase samt Canoderm, men jag tål ingen av dem. Jag har provat massor, till exempel arganolja, att tvätta bort mascara men det tål jag inte heller. Men jag måste smörja ansiktet och runt ögonen med den blå burken Nivea, men den är så fet. Har du något råd om ansiktskräm samt ögonkräm mot torr hud och antirynkräm?

Petra

Det låter som om du har utvecklat eksem som inte är av allergisk typ



DOKTORN SVARAR:

Att du reagerar på varanda kräm du använder låter besvärande, minst sagt. Det verkar inte som att det finns någon väg framåt annat än att se till att du får en remiss till en hudklinik för vidare utredning. Där kan man utföra ett epikutantest (eller "lapptest" som det ibland kallas) för att verkligen gå till botten med vilka substanser du reagerar på. Behövs det får man bokstavligen gå igenom krämerna en och en.

Efter en sådan utredning brukar man kunna ringa in vad det är man inte tål så att man kan undvika det

framöver. Ibland kan det också hända att en utredning mynnar ut i att man faktiskt inte har en äkta kontaktallergi, utan att man snarare utvecklat eksem av icke-allergisk typ. Det sistnämnda kan till exempel bero på att man använt för mycket kortisonkrämer eller andra substanser som på ett negativt sätt påverkat ens hudbarriär.

Fram tills en sådan utredning är gjord har jag tyvärr inte så mycket mer att erbjuda. En kräm som jag personligen ofta tycker fungerar för folk med känslig hud är propylless, men jag kan givetvis inte garantera att så kommer vara fallet för dig.

Jag har ständigt ont under mina fotsulor

För ungefär ett år sedan kunde jag vakna på morgonen ibland med ont i fotsulorna, känslan var nästan att fötterna var ihopkrampade och varje steg på morgonen gjorde ont tills foten blivit varm och utstretchad. Sedan cirka sex månader tillbaka är det så här varje morgon, och även varje gång jag suttit still en timme eller mer. Smärtan har blivit lite värre men det mesta försvinner efter att jag gått en tid. Jag är 35 år, 185 cm lång, väger 93 kg och är normalt byggd. Tränar mycket så är inte fet, mer åt det vältränade hållet.

Magnus

Fotsmärta är mycket vanligt - och det kan bero på din hårda träning



DOKTORN SVARAR:

Olika typer av smärta i fötterna är mycket vanligt. Hos äldre kan det bero på nedsjunkna främre fotvalv, ledbroskförslitningar, felställningar och svag muskulatur. Hos yngre är någon form av överbelastning oftast inblandad. Det är vanligt att besvären förlöper så som du beskriver, med förbättring vid aktivitet följt av försämring igen vid vila. Du skriver att du "tränar myck-

et". Tona ned det under några veckor. Se till att gå i korrekt uppbyggda skor, exempelvis träningskor eller sulor som anpassats efter dina fötter. Gå inte i fina läderskor eller platta sneakers. I undantagsfall finner läkaren någon konkret förklaring, till exempel förslitningsfraktur, hallux valgus, mortons neurom eller dupytrens kontraktur. Detta är häftiga ord för tillstånd som kan behöva en korrekt diagnostik och eventuell behandling.

De där protesterna som skulle in i min kropp såg hemska ut, men det fanns ingen återvändo. Jag kunde gå max tio-femton steg utan kryckor, det gjorde fruktansvärt ont.

Alexandra Charles, pr-konsult och nattklubbsdrottning om sin artrosoperation.



Foto: MARIA ÖSTLIN

Värken bänkar pojkbandsstjärnan

Den brittiske artisten Robbie Williams, 42, har tvingats sluta spela fotboll och lugna ner sina tidigare superenergiska scenframträdanden. Orsak: artros. I samband med

internationella artrosdagen den 12 oktober berättade den gamle Take that-stjärnan för brittisk press om sin ryggartros och hur diagnosen kommit att påverka hela tillvaron.

Det gäller inte minst hans framträdande. "Jag dansar som en packad farsa på ett bröllop. Men något måste jag ju göra på scen", säger han till Evening Standard.



Robbie Williams har ont.

Foto: TT