



Ålands hälso-
& sjukvård

Information om **HANDARTROS**



ARTROS

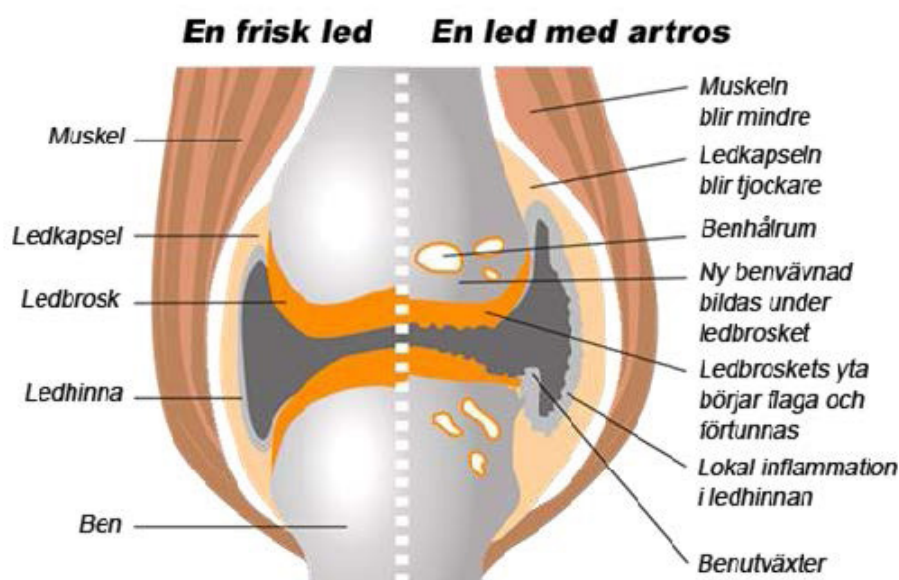
Artros är den vanligaste ledsjukdomen. Den är långsamt framskridande och ger oftast symtom från medelåldern. Allt eftersom befolkningens medelålder stiger blir artros vanligare. Artrosen angriper oftast fingrarnas ytterleder, stortåbasen, knä eller höft men kan drabba vilken led som helst som har brosk.

I brosket sker en ständig nedbrytning och uppbyggnad. Artros innebär en obalans mellan dessa. Därför talar man idag hellre om ledsvikt än förslitning. Vid artros blir ledbrosket matt och ruggigt med djupa sprickor. Till sist kan det utplånas helt och benet blottas. Benytan förtjockas och rörligheten minskar och det kan till exempel uppstå hårda knölar runt fingrarnas ytterleder. Smärta och stelhet är vanliga symtom.

Exakt orsak till varför nedbrytningen av brosket börjar vet man inte men faktorer som spelar in är bland annat hög ålder, tung belastning i arbete eller idrottande, olika ledskador och övervikt. Det finns också en ärftlig komponent.

Det finns ingen bot för artros. Rörelse och motion är den viktigaste "medicinen". Brosket har inga blodkärl som sköter försörjningen utan får näring när man belastar leden. När leden belastas trycks ledvätska ut och när belastningen lättar suggs ledvätskan upp igen. Därför är det viktigt att man rör på sig och vid behov går ner i vikt. Man vet nu att även fingerartros påverkas av vikten. Motion och rörelse fungerar också förebyggande.

Ibland kan smärtstillande läkemedel behövas.



MOTION

Regelbunden motion är det billigaste och mest effektiva sättet att hålla ledbesvären under kontroll. Att försöka vila bort värken ökar oftast besvären. Undantaget är om lederna är inflammerade. Man kan då hålla igen med träningen ett tag. Det är däremot viktigt att ändå ta ut rörligheten.

Om inflammationen inte lägger sig ska läkare uppsökas. Läkaren kan ge kortison eller skriva ut en kur antiinflammatorisk värkmedicin.

Att röra på sig

- Stärker musklerna kring den drabbade leden, vilket minskar risken för ytterligare leddskador.
- Mjukar upp stela leder och bevarar eller återskapar rörligheten i lederna.
- Dämpar stress, lyfter humöret och bidrar till god sömn.
- Minskar smärtan.
- Motverkar andra sjukdomar som till exempel hjärt- och kärlsjukdomar.

Komma igång

- Hitta en motionsform som du själv tycker att är rolig - våga prova.
- Överdriv inte. Om du har mycket värk dagen efter träningen har du förmodligen tränat för hårt. Ta det lite lugnare nästa gång.
- Förvänta dig inte ett mirakel. Det tar några veckor att se resultatet.
- Undvik att jämföra ditt träningsprogram med andras.

Om man inte har motionerat tidigare kan det vara lite smärtsamt i början. Var då inte rädd för att ta extra värkmedicin, efter några gånger kommer du inte att behöva den mer. Om det är svårt att komma igång på egen hand så kan man begära en remiss till en fysioterapeut av sin läkare.

Tips på träning

Mycket träning kan utföras hemma, till exempel lättare styrketräning, att cykla, ta promenader eller gå stavgång. Tips på andra träningsformer är:

Simning: På Åland finns Mariebad och Godby simhall som är öppna för allmänheten. Dessutom kan simhallen i Folkhälsans allaktivitetshus hyras.

Gym: Det finns ett flertal gym med olika upplägg i Mariehamn. Dessutom finns flera mindre gym ute i kommunerna. Läs kommunbladet i din kommun för mera information.

Gruppträning: Ordnas på gymmen samt av olika föreningar inom tredje sektorn.



SMÄRTLINDRING OCH VÄRKMEDICIN

Den bästa smärtlindringen är motion och rörelse. Ta därför så mycket värkmedicin att du klarar att motionera. Det finns många olika preparat som kan tas, beroende på hur artrosen ter sig. Val av lämplig värkmedicin beror på eventuella övriga grundsjukdomar eller mediciner.

Paracetamol: Verksamt ämne i bland annat Panadol, har länge varit förstahandsval vid artrosvärk. Fördelar med Panadol är att den är lätt att kombinera med andra mediciner och har få biverkningar. Nackdelen med paracetamol är att den inte alltid är tillräcklig som smärtlindring. Även om paracetamol i sig inte är tillräckligt effektivt är den en bra grundmedicin, och minskar behovet av annan värkmedicin. Paracetamol har heller ingen antiinflammatorisk verkan.

Då lederna är inflammerade kan det löna sig att ta en anti-inflammatorisk värkmedicin, till exempel ibuprofen (Burana), naproxen (Pronaxen) eller ketoprofen (Ketorin). Det är viktigt att kontrollera på apoteket eller av läkare ifall denna typ av värkmedicin lämpar sig för dig och passar ihop med dina övriga mediciner.

En vanlig biverkning av anti-inflammatoriska värkmediciner är ont i magen. Magbiverkningen kan lindras med magsyraminskande mediciner (till exempel pantoprazol (Somac), esomeprazol (Nexium) eller omeprazol). Fråga på apoteket vilket preparat som lämpar sig bäst för dig.

Antiinflammatoriska läkemedel ska i regel tas som en kur för att trycka tillbaka inflammationen ordentligt, gärna under 10–14 dagar.

Vid svåra smärtor kan man tillfälligt kombinera paracetamol med ibuprofen. Dessa förstärker varandras effekt.

Snabbaste effekten av värkmediciner fås om de tas på tom mage med riklig mängd vätska.

Man kan också behandla inflammationer lokalt med gel, till exempel Voltaren. Studier visar att det verksamma ämnet kan tränga in drygt fem centimeter under huden. Det är därför svårt att behandla rygg och höftvärk med gel, men fingrar, axlar och fötter fungerar det bra på. Det är viktigt att massera in gelen ordentligt.

Glukosamin: Består av glykoprotein, det protein som naturligt finns i ledvätskan. I studier har det visat sig att personer som tar Glukosamin upplever att smärtan minskar. Däremot har det inte dokumenterats någon förändring i kroppen. Effekten av Glukosamin dröjer. Man måste därför äta det i en hel månad för att se om det ger någon positiv effekt.

Det finns också olika alternativa preparat som man kan prova på. Både nypon (pulver eller kapslar) och ingefära har antiinflammatorisk verkan.

Kom ihåg: Vid konstaterad artros har man rätt att få värkmedicin skrivet på recept, vilket blir betydligt förmånligare.

VÄRME

Artrosleder mår bra av värme. Ledvärken kan därför minskas genom regelbundet värmebehandling av händerna. Man kan också värmebehandla händer som en kur. Studier har visat att värmebehandling fem dagar i veckan under tre veckors tid kan ha positiv smärtlindrande effekt upp till tre månader efter avslutad behandling. Förutom smärtlindring ger värmebehandlingen också ökad rörelseförmåga och handkraft samt minskar behovet av smärtmedicin.

Värmebehandling hemma kan ske exempelvis med hjälp av risvantar eller vetekudde. Man kan



också värma händerna med vattenbad. Lägg i så fall en handduk över vattenbadet så att vattnet inte genast svalnar.

Att tänka på vid klädsel

- Principen "lager-på-lager" gör att luften mellan kläderna värmer dig.
- Använd mössa! Mycket av kroppens värme går förlorad via huvudet.
- Kläderna bör vara täta för vind och väta.
- Försök undvika glipor mellan kläderna vid handleder, fotleder, hals och midja.
- Använd underställ.
- Använd rymliga tumvantar istället för fingerhandskar. Man kan också ha dubbla vantar.
- Det är viktigt att skorna har tjocka sulor och är varma för att isolera från markens kyla. Prova gärna ut en värmande sula. Använd rymliga skor.
- Se till så att kläderna är varma innan du klär på dig och går ut.
- På natten kan det vara skönt med nattsockor.

HJÄLPMEDEL VID ARTROSER

Hjälpmiddel används för att minska ogynnsam belastning på lederna och därmed underlätta i vardagen.

Hjälpmiddel kan man få på olika sätt

- **Köpa själv.** Flertalet vanliga butiker saluför ergonomiskt utformade köksverktyg eller småhjälpmiddel som kan underlätta vardagen. Apoteken tillhandahåller även en del hjälpmiddel.
Många hjälpmiddel kan man även beställa efter från hjälpmiddelsfirmor i Finland eller Sverige, till exempel från Respecta eller Varsam.
- **Hyra hjälpmiddel** från hjälpmiddelscentralen.
De vanligaste hjälpmidlen man kan hyra är till exempel gånghjälpmiddel, hygienhjälpmiddel, förhöjningshjälpmiddel, griptänger och strumpådragare.
- Hjälpmiddelscentralen har öppet måndag kl. 12.00–15.30, tisdag–fredag kl. 8.00–12.00. Dessa tider kan du även ringa Hjälpmiddelscentralen på telefonnummer (018) 538 466.

INFORMATION OM HANDARTROS

- **Erhålla hjälpmedel** enligt riktlinjer för medicinsk rehabilitering. Om du har en grav artros kan du av läkare remitteras till ergoterapin för en individuell hjälpmedelsutprovning. De hjälpmedel du då anses behöva får du genom en betalningsförbindelse till låns eller som egna.



ERGONOMI

- Ha balans mellan arbete och vila.
- Hushåll med krafterna så de räcker till att göra sådant som är roligt också!
- Undvik ensidig och långvarig belastning.
- Försök trots smärta och stelhet att stå och röra dig så normalt som möjligt.
- Dela upp arbetsuppgifterna på hela veckan och/eller på flera familjemedlemmar.

Allmänt

- Respektera smärtan – vila, ändra arbetsställning, använd stöd.
- Minska belastningen – skjut eller dra föremål istället för att bära och lyfta, använd avlastningskärra. Ta matvarorna i två kassar och fördela jämnt på båda händer. Bär inte så mycket åt gången.
- Kör kundvagnen fram till bilen istället för att bära varorna över hela parkeringen.

INFORMATION OM HANDARTROS

- Ställ matkassen på en stol så slipper du böja dig när du plockar ur varorna hemma.
- Undvik små statiska grepp – använd förstorade, mjuka grepp på föremål för att undvika nypgrepp.
- Använd helhandsgrepp – det fördelar belastningen på alla fingerleder.
- Undvik alltför belastande tumrörelser genom att använda verktyg med fjädrande skaft – till exempel sax.
- Använd hävstångsprincipen – dvs förläng hävarmen för att få större utväxling och kraft.
- Arbeta med rak handled.
- Använd andra handen/armen som understöd när du lyfter
- Stöd inte på fingerlederna när du reser dig från stolen – stöd hellre på hela underarmen.
- Backa nedför trappan.
- Använd skor med stadig sula och plats för tårna.



Städning

- Ha en liten nätt dammsugare som står färdigt monterad, gärna i ett sockelfritt skåp.
- Ha dammsugarslangen runt midjan för att få en upprätt arbetsställning.
- Gå fram och tillbaka istället för att arbeta med armarna.
- Ett bra alternativ till dammsugning är torrmoppning. Längden på moppen bör vara från golv till haka för att skona ryggen.

- Låt kroppstyngden göra jobbet vid urvridning av mopp i hink.
- Vrida ur en trasa: häng trasan runt till exempel en vattenkran och fatta med båda händer och tvinna åt ett håll eller rulla ihop trasan och pressa ur vattnet.
- Sitt på en stol/pall eller gå ner med ett knä i golvet när du dammsuger/moppar under till exempel bord.
- Sätt mjuka "tassar" under stolsbenen så de går lättare att dra ut.
- Använd fönsterskrapa istället för att torka diskbänken med trasa.
- Använd fönsterskrapa med långt skaft när du putsar fönster.
- Ta pauser!



Tvätt

- Tvättmaskinen ska vara lätt att öppna och lättmanövrerad.
- Ha tvättmaskinen på en sockel för bättre arbetshöjd.
- Bär tvätten i kassar istället för att bära en tung korg eller använd korg på hjul.
- Undvik att hänga tvätt över brösthöjd. Använd torktumlare eller torkställning på golvet.
- Placera tvätten på bra höjd för att slippa böja dig ner för att ta upp den.

Stryka

- Stå stadigt med fötterna lätt isär eller använd tyngdöverföring när du stryker. Använd ett lätt strykjärn, gärna ångstrykjärn. Ha lång sladd eller ingen alls. Tryck inte ner strykjärnet utan låt värmen göra jobbet.
- Använd strykbräda som är lätt att fälla ihop. Gärna ett väggfast som kan regleras i höjd så att du kan sitta och stryka.
- Arbeta under armbågshöjd för att skona axel och skuldra.
- Stryk korta stunder för att slippa ensidig belastning.
- Låt strykbrädan stå framme om möjligt.

Sängen

- Sängens fasthet ska vara anpassad efter din kroppsvikt och ge efter en del för kroppens tyngre partier.
- En högre säng är lättare att ta sig i och ur samt lättare att bädda.
- Kudden ska fylla ut mellanrummet mellan nacke och underlag.
- Om man ligger på sidan kan en extra kudde för den övre armen ge vila för skulderparti och arm.
- En kudde mellan knäna påverkar höftens läge och ger avlastning i ländryggen.
- Vid behov kan man rulla över på sidan när man ska upp och knuffa ifrån med armbågen för att skona fingrarna och handen.
- Välj lätta täcken och överkast.
- Lägg underlakanen på tvären över dubbelsängen så slipper du vika in dem på mitten. Sätt upp ett knä i sängen när du viker om underlakanet på borte långsidan.
- Ha påslakanet med avigsidan ut för in täcket i de övre hörnen. Lås denna del genom att stoppa om madrassen. Dra ner resten av påslakanet och skaka på plats. Utför alltså hela momentet med påslakan och täcke vilande på sängen.

Stress, sömn och avslappning

Vid ledproblematik kan det ibland vara svårt att sova p.g.a. smärta. Trötthet och sömnbrist kan i sin tur försämra förmågan att hantera smärtorna och om man dessutom känner sig stressad kan sömnbristen bli svårare att ta igen.

Skadlig stress uppstår om man under en längre tid upplever övermäktiga krav och förväntningar eller att man inte har kontroll över sitt liv. Att leva med långvariga smärtor kan också leda till stress.

Kroppens återhämtning och uppbyggnad sker under djupsömnen. Hjärnan arbetar då långsammare och tillverkningen av stresshormon går på sparlåga. En vuxen person behöver 6–9 timmars sömn per natt, beroende på hur effektiv sömnen är.

Tips och råd för minskad stress och förbättrad sömn

- Ha fasta rutiner så att din kropp vet när den ska sova.
- Se till att varva ner 1–2 timmar innan du lägger dig.
- Undvik att äta strax innan du går och lägger dig.
- Undvik kaffe, te, alkohol, energidrycker och nikotin timmarna innan du ska sova.
- Avslappnande bad före sänggåendet kan sänka stressnivån.
- Motionera regelbundet.
- Se till att få mycket ljus under dagen, speciellt på morgonen.
- Se till så att sovrummet är svalt, tyst och mörkt.
- Undvik att arbeta eller att ha tv i sovrummet.
- Införskaffa bekväm säng och kudde.
- Ta itu med stress och problem före sänggåendet, ältä inte.
- Att läsa en bok innan du ska somna kan ha avslappnande effekt. Se inte på TV.
- Om du inte kan somna – gå upp och gör något annat tills du blir sömning.
- Hitta ditt sätt att slappna av, kanske genom att lyssna på avslappningsmusik eller en talbok, gå på yoga eller tai-chi.

Kontaktuppgifter till ergoterapin

Telefonnummer: 018-538 473

Telefontid: måndag och onsdag, kl. 8:30–9:00.

Kontaktuppgifter till reception

Telefonnummer: 018-538 618

Telefontid: måndag–torsdag, kl. 8:00–9:00 och 13:00–14:00,
fredag, kl. 8:00–9:00.



Ålands hälso-
& sjukvård

Ergoterapin

PB 1055 AX-22111 Mariehamn

Tfn +358 18 5355 (vxl) | www.ahs.ax