



## ARTROS

Artros är ett sjukdomstillstånd som innebär en obalans mellan nedbrytning och uppbyggnad av brosk och är alltså inte en naturlig del av åldrandet.

Artros är den vanligaste reumatiska ledsjukdomen. Det finns många som har artrosförändringar som syns på röntgen men som inte har några symtom på sin sjukdom, och tvärtom.

Symtomen kommer som regel smygande, men man kan också insjukna akut. Det kan börja med att en led blir svullen, stel och smärtar. Vid kraftig inflammation blir den även varm. På morgonen är stelheten oftast som värst för att sedan förbättras något under dagen.

### Risikfaktorer

Vissa yrken med långvarig, upprepad eller tung belastning på framför allt höft- och knäleder medför ökad risk för artros.

Övervikt och fysisk inaktivitet är andra riskfaktorer. Minskad fysisk aktivitet kan försvaga musklerna redan tidigt i sjukdomen och musklerna kan till och med förtvina. De blir också mer uttröttbara.

Det finns en ärftlighet för sjukdomen.

### Vad kan du själv göra?

Det finns idag ingen behandling som kan stoppa artrosutvecklingen. Behandlingen inriktas istället på att förbättra muskelfunktionen och lindra smärtan.

### Fysisk aktivitet/förbättra muskelfunktion

Allra viktigast är fysisk aktivitet. Det finns mycket man kan göra själv för att minska smärtan vid artros. Genom att bli av med eventuell övervikt och genom att själv regelbundet träna muskulaturen kan man nå långt.

Egenträning har visat sig viktig vid framför allt knä- och höftartros.

Några av de positiva effekterna av fysisk träning är att smärtan minskar, musklerna blir rörligare och starkare, kroppsvikten är lättare att bevara och inte minst mår man bättre psykiskt.

Det gäller att hitta en motionsform man tycker om. Exempel på lämplig motion är: cykling, promenader/stavgång, vattengymnastik, allmän lätt styrketräning.

När du börjar träna kan det vara bra att börja försiktigt och stegra träningen successivt. Det är inte ovanligt att smärtan ökar till en början vid träning. Det är inget att oroa sig för så länge värken avtar efter träningen och inte ökar från dag till dag.

## Smärtlindring

- Vanliga receptfria läkemedel som används är paracetamol, men även anti-inflammatoriska läkemedel kan ha god effekt.
- Värme/kyla
- TENS
- Hjälpmedel (ortoser, kryckor m.m.)
- Vid svårare besvär behövs kanske en läkarkontakt för vidare undersökning och behandling.

## Övningar



PhysioTools Ltd

Ligg på rygg med benen böjda.

Spänn ihop stjärtmusklerna och lyft upp stjärten från golvet. Håll 7–10 sekunder, sänk sakta.

Upprepa 2 x 10 ggr.



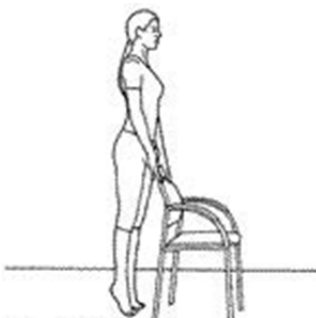
PhysioTools Ltd

Ligg på rygg med ena benet rakt (benet du tränar) och det andra böjt.

Spänn magen och pressa ryggen mot underlaget.

Böj vristen, sträck knäet och lyft benet 20 cm från underlaget. Håll 5 sekunder – slappna långsamt av.

Upprepa 2 x 10 ggr/ben.



PhysioTools Ltd

Stå med god hållning.

Res dig upp på tå, sänk sakta. Upprepa 2 x 10 ggr.



Sitt med armarna i kors. Höftbredd mellan fötterna och tårna pekar rakt fram.

Sitt upp (höft, knä och tår i samma linje). Sträck ordentligt i höften. Sätt dig sedan långsamt ner på stolen.

Övningen kan göras lättare eller svårare beroende på stolens höjd.



Upprepa 2 x 10 ggr.

Sitt på en stol.

Böj vristen, spänn framsidan av lårmuskeln och sträck knäet. Håll ca 5 sekunder – slappna långsamt av.

Upprepa 2 x 10 ggr.