

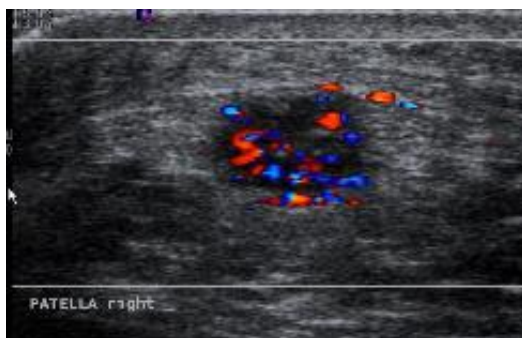


Mot ljusare tider!

Hoppsan, vad hände? Januari sprang förbi så snabbt och vi hann helt enkelt inte med. Känner Du igen Dig? Det känns ibland som om veckorna består av en måndag, en fredag och en söndag. Men det är viktigt att stanna upp i vardagen och tänka att det är rätt härligt fast det är vinter, mörker och bara torsdag. Vi är många som längtar till ljusare tider och sommarvärme men vintern har så mycket härligt att erbjuda. Vad är väl bättre än en riktigt kall och klar vinterdag när solen strålar från en klarblå himmel och Du är klädd för en tur i skidspåret? Kanske är det just det som gör det hela så speciellt; att vi i Sverige har så gott om tråkiga, gråa och kalla dagar att vi uppskattar de fina lite extra. Eller ganska mycket extra faktiskt...

I månadens nyhetsbrev kan Du läsa om sclerosering. Detta är en relativt ny behandlingsmetod som är lite i ropet vad beträffar kroniska senbesvär. Forskningen ännu lite smal inom ämnet men går framåt. Förhoppningsvis lär Du Dig något matnyttigt i alla fall. Trevlig läsning!

Sclerosering som behandling vid kroniska senbesvär



Det finns olika typer av senbesvär men det är vid kroniska tillstånd (>3 månader) där det föreligger smärta och strukturella förändringar i senan (tendinoser) som sclerosering kan komma att bli aktuellt. Man har sett att en nybildning av blodkärl, så kallad neovaskularisering, förekommer i kroniska, smärtsamma tendinoser men inte i smärtfria senor.

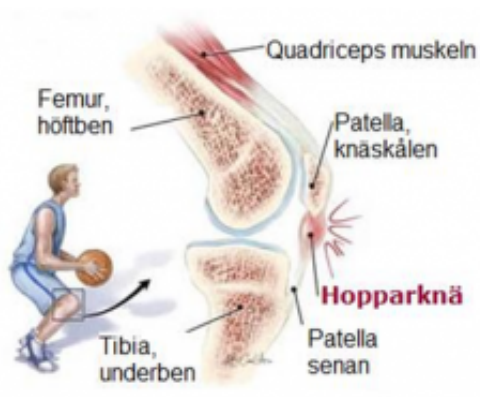
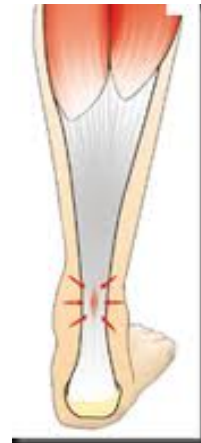
VAD ÄR SCLEROSERING?

Vid sclerosering injiceras ett ämne riktat mot den ogynnsamma, tvärgående, kärlinväxten med åtföljande nerver som misstänks orsaka smärta i senvävnaden. I aktuell forskning används Polidocanol som injiceringsmedel som till en början användes som smärtstillande preparat men som nu används flitigt som en scleroliseringsmetod med få bieffekter. Vid en lyckad behandling avstannar det ogynnsamma blodflödet omedelbart och förklaringsmekanismen är att det aktiva ämnet Polidocanol orsakar en trombosering (blodproppbildning) i kärlet.

Idag behandlas senor i underarmen, axeln, knäskålssenan och hälsenan. Forskningen är begränsad på samtliga områden men den forskning som finns publicerad berör främst knäskåls- och hälsenetendinoser.

HÄLSEANAN

Hälsenan är kroppens starkaste sena och har en god förmåga att motstå kraft. Kroniska smärttillstånd i hälsenans mittportion är relativt vanliga, i synnerhet hos rekreativsidrottare i 30-60 års ålder. Överbelastning på grund av repetitiv belastning av senan tros inte vara orsaken till själva senförändringen men kan däremot provocera symptomen. Andra föreslagna orsaker till tillståndet är ålder (med minskat blodflöde och minskad styrka i senan), muskelsvaghet, dålig balans och stelhet. Ofta upplever man en gradvis stegrande smärta i senan vid aktivitet och morgonstelhet.



KNÄSKÅLSSENAN

Tendinos i knäskålssenan, ofta kallat hopparknä, är vanligt förekommande främst inom olika hoppidrotter som provocerar sträckmuskulaturen i knäleden. Förekomsten skiljer sig mellan olika idrotter beroende på belastningskrav och forskning visar att det är väldigt vanligt inom framför allt volleyboll. Smärtan föreligger oftast precis nedanför knäskålen (apex patellae) men kan även förekomma ovanför knäskålen.

Till skillnad från hälsenetendinoser drabbas främst idrottare i ung ålder. Vidare har samband setts i hoppidrotter mellan kroppslängd och kroppsvikt där längre och tyngre individer oftare drabbas. Minskat rörelseomfång i lårmuskulaturen, inskränkt rörlighet i fotleder samt ökad styrketräning är mer förekommande hos patienter med knäskålstendinos.

BEHANDLING

De som drabbas av tendinoser behandlas ofta konservativt i första läget med exempelvis excentrisk träning, massage, tvära friktioner och på senare tid med stötvåg. Andra metoder som används är cortisoninjektioner och öppen kirurgi. För dem som inte blir bra med konservativ behandling blir annan behandling nödvändig, exempelvis sclerosering. Operativ behandling visar resultat av förbättring men kräver lång rehabilitering och medför risk för bieffekter som ett resultat av själva ingreppet.

Vid misstanke om kronisk tendinos och uteblivet behandlingsresultat vid konservativ behandling blir Du remitterad av oss till Capio Artro Clinic på Sophiahemmet för undersökning med ultraljud och Color-Doppler. Enligt studier blir 6 av 10 patienter bra av excentrisk träning varför detta krävs som en första åtgärd. Här rekommenderas den så kallade Umeåmodellen, vilket innebär excentrisk (bromsande) träning av vadmuskulaturen (vid hälsenetendinos) respektive lårmuskulaturen (vid tendinos i knäskålssenan), 3 x 15 repetitioner, 2 ggr/dag i 12 veckor. Om smärtan ej försvunnit efter detta kan sclerosering komma att bli aktuellt. Det är viktigt att Du får en korrekt diagnos då andra besvär, såsom

exempelvis bristningar, behandlas annorlunda.

HUR GÅR SCLEROSERINGEN TILL?

Scleroseringen tar endast 20 minuter och utförs på Capio Artro Clinic. Behandlingen sker i vaket tillstånd och är ganska smärtsam. Det krävs i snitt 2 och max 5 scleroserande behandlingar för smärfria resultat och tidsintervallen mellan injiceringarna bör enligt ny forskning vara längre än man tidigare trott, ca 3 månader. Under 10-14 dagar efter behandlingen bör Du hålla Dig lugn och inte belasta senan mer än nödvändigt. 2 veckor efter injiceringen är full belastning tillåten och excentrisk träning rekommenderat.

Vill du grotta in Dig ordentligt i ämnet så har Linda, tillsammans med en kollega, gjort en litteraturstudie kring sclerosering. Säg till så får Du ta del av den!

Nyheter på kliniken

NYTT PRIS PÅ NAPRAPATBEHANDLING

Från och med den 1 januari höjde vi priset på naprapatbehandling till 580 kr.



TACK FÖR ATT DU BIDRAR!

Julen fick oss, och förhoppningsvis många andra, att tänka lite extra på de som har det svårt. Nytt för i år är därför att vi skänker 10 kr per naprapatbehandling utförd på kliniken till [Läkare utan gränser](#). Januari månad genererade i ett bidrag på 650 kr. Många bäckar små...

Denna organisation kändes rätt för oss just nu, dels för att de verkar inom medicinen som är vår gemensamma gebit och dels för att de bidrar till vidare forskning. Självklart kan vi komma att ändra mottagare senare och har Du åsikter eller önskemål om vart vi ska skänka pengar så hör gärna av Dig. Tillsammans gör vi skillnad!

ALLT HAR SIN SKÖNHET, MEN DET ÄR INTE ALLA SOM SER DEN

Henri Beyle, fransk författare

Stanna upp, njut. När Du minst anar det tittar solen fram!

Glada hälsningar

Britt-Marie, Helena, Inger, Linda & Santiago



2015 © **Naprapatbussen Sverige AB** | Odengatan 8, 114 24 Stockholm

Detta nyhetsbrev skickades till **{\$email}** | [Avsluta prenumerationen](#)

Om du vill vara säker på att få våra mejl i framtiden, lägg till oss i din adressbok eller lista över säkra avsändare.

Skickat med MailerLite - **[Nyhetsbrevsverktyg](#)**