



Prosit!

Årets värsta influensatid tycks vara här. Var och varannan människa ligger hemma i feberfrossa eller går omkring och nyser och snorar. För att klara sig undan ska man vara extra noggrann med hygien.



Tvätta och sprita händerna ofta och noggrant. Ta inte i offentliga ytor såsom dörrhandtag eller dyligt. Var inte i närheten av dina slemhinnor med smutsiga fingrar! Och är du sjuk? Stanna hemma!

Många, för att inte säga alla, har hört talas om artros men vi får ofta frågan vad det egentligen innebär. Månadens nyhetsbrev berör därför just det ämnet. Trevlig läsning!

Artros = ledförslitning?

Artros är den vanligaste reumatiska ledsjukdomen och så många som 7-800 000 personer i Sverige lider av detta. Artros innebär en obalans mellan nedbrytning och uppbyggnad av ledbrösket där de nedbrytande faktorerna överväger. Detta leder till bristande funktion i leden.

Sjukdomen blir vanligare med stigande ålder även om den också förekommer i yngre åldrar. Män och kvinnor drabbas i lika hög utsträckning.

Man räknar med att 5 % av befolkningen mellan 35 och 54 år har artrosförändringar enligt röntgen men många har förändringar utan att ha några besvär av det.

Artros orsakar smärta och stelhet i lederna och kan med tiden försämra funktionsförmågan märkbart. Tillståndet utvecklas långsamt och försämringen av leden sker gradvis. De vanligaste lederna som drabbas är knän, höfter, händer och fötter men artros kan angripa de

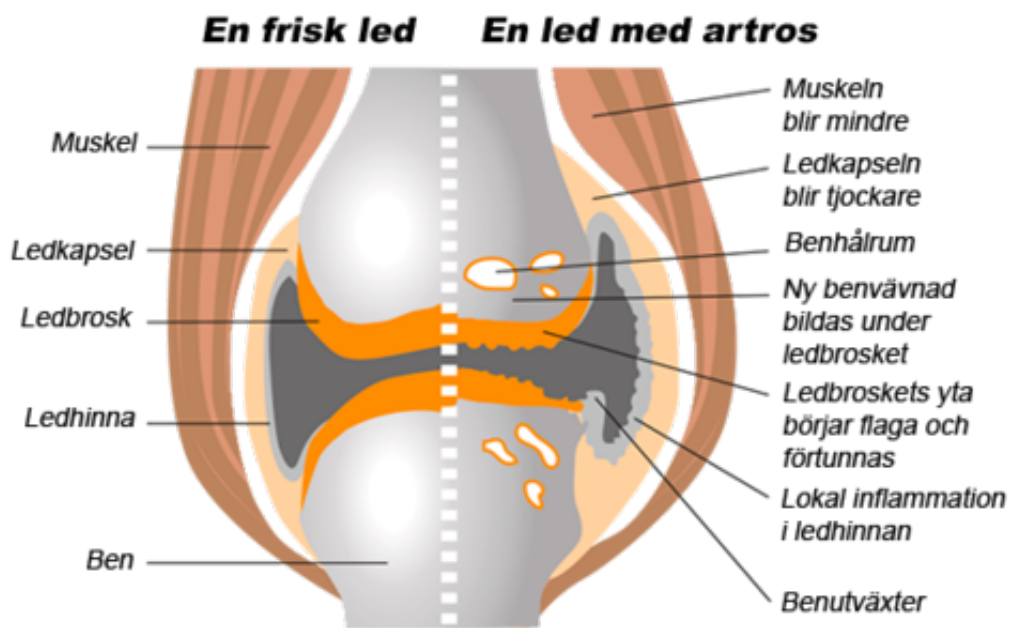
flesta leder inklusive ryggradens småleder.



RISKFAKTORER

Artros kallas ibland för "ledförslitning" men denna term föder felaktigt tanken på att ju mer leden används desto sämre blir den. Egentligen är det tvärtom! Det finns forskning som visar att träning i kombination med andra åtgärder, såsom exempelvis viktnedgång hos överviktiga, minskar smärtan och förbättrar funktionen i den drabbade leden. Dock medför långvarig, monoton och/eller tung belastning på framför allt höft- och knäleder ökad risk för artros. Yrken eller fritidsintressen som innefattar detta är därmed riskfaktorer för artros. Övervikt, fysisk inaktivitet och elitidrott är andra riskfaktorer. Normal idrottsutövning utgör inte någon risk för artros utan är bra för lederna. Idrottsskador däremot, såsom menisk- och korsbandskador, ökar risken för artrosutveckling. Det finns även en ärftlighet för sjukdomen.

Förhållandet mellan vikt och muskelfunktion är av betydelse. Högre vikt kräver bättre muskelkraft och koordination för att ge tillräcklig ledskydd vid belastning.



SYMPTOM

Artros kännetecknas av obalans mellan uppbyggnad och nedbrytning i ledbrosket, där de nedbrytande faktorerna överväger. Ledbrosket tunnans ut och kan så småningom försvinna helt och hållet. Benvävnaden under brosket blir hårdare än normalt och runt ledytorna syns broskutväxter med central förbening, så kallade osteofyter.

De första symptomen på artros brukar för det mesta vara ledsmärta vid belastning och rörelser. I senare skeden av sjukdomen kan smärtan även uppträda i vila eller på natten.

Andra vanliga symtom är inskränkt rörelseomfång i leden, kortvarig stelhet på morgonen eller för vissa en längre tids stelhet och känslan av att det är väldigt besvärligt att "komma igång".

BEHANDLING

Det finns tyvärr inte någon medicin som kan bota artros men regelbunden, anpassad fysisk aktivitet och viktnedgång (vid övervikt) kan minska besvären och även också förebygga artros. Smärtlindrande och/eller inflammationsdämpande mediciner kan också ge god lindring. Många av dessa mediciner är receptfria och kan användas som egenmedicinering, men andra kräver läkarrecept.



Kirurgisk behandling med ledprotes är till mycket god hjälp för de som inte får hjälp av dessa behandlingar, dock klarar sig de flesta med artros mycket bra utan kirurgisk behandling.

TRÄNING VID ARTROS

Som tidigare nämnts så visar ett flertal studier att träning, oftast i kombination med viktnedgång, minskar smärtan och förbättrar funktionen hos artrospatienter. Det är både motionen och muskelträningen som är av värde avseende artrossymtomen. Detta beror på att när leden belastas trycks ledvätska ut ur brosket och när den avlastas sugts vätskan in igen. Brosket har ingen blodförsörjning, istället är det ledvätskan som står för näringstillförseln.

Det finns många olika övningar som alla kan ge god effekt. Det viktiga är att träningen anpassas efter varje individs förutsättning. Promenader är väldigt bra och för den som är överviktig kan stavgång vara av värde då det till viss del avlastar lederna. Även cykling är mycket bra. Vid muskelträning är det bäst att göra flera repetitioner med mindre belastning än få med hög belastning.

Initialt kan träning innebära mer smärta i leden, i synnerhet om man är ovan vid träning. Detta är dock en naturlig reaktion och smärtan brukar ge sig efter 2-3 månaders träning.

Självklart finns det gränser för vad man ska utsätta sig själv för. Smärtan ska vara acceptabel under tiden man rör på sig. En eventuell ökning av smärtan under och efter aktiviteten är okej men den ska klinga av inom 24 timmar. Då ska smärtan vara tillbaka på samma nivå som innan aktiviteten. Om man ändå går över den acceptabla nivån så är det viktigt att man inte slutar röra på sig utan istället anpassar aktiviteten.

Nyheter på kliniken

September genererade i ett bidrag på 1000 kr till välgörande ändamål. Det har väl knappast undgått någon hur snabbt ebola-smittan sprider sig i Västafrika. Fler länder måste agera och det snarast. Vårt lilla bidrag går denna månad till [Läkare Utan Gränser](#) som bidrar med kunnig personal, tekniskt och psykologiskt stöd, utbildning, information och övriga förmödenheter till de utsatta områdena. De har en budget på 418 miljoner kronor till slutet av året och alla bidrag är värdefulla. Tack för att DU bidrar!



UTMANING

I helgen gick det omtalade Tjurruset av stapeln och Linda var en av de deltagande. På grund av att hon lider av prestationsångest var detta hennes första deltagande i tävlingssammanhang men det är något hon inte kommer ångra! "Det var helt fantastiskt kul hela vägen. Bakom varje krön gömde sig nya utmaningar och stämningen i spåret (läs skogen/diket/bäverdammen) var på topp med många glada, smutsiga och hjälpsamma människor."

Nu utmanar vi dig att delta i nästa års upplaga av [Tjurruset](#). Spring i vår tröja och få 50% rabatt på en naprapatbehandling efter loppet! Tre flugor i en smäll. Du toppar formen, vi syns i lervällingen och förknippas med tuffa människor. Dessutom tar vi hand om dina tunga ben efter en fin insats! Vi ses i leran!

Naprapatbussen

NYA PROJEKT

Hej och hå vad det byggs! Vi har fått in flera nya byggprojekt att besöka med bussen. Från och med nästa torsdag besöker vi Skanska vid Sveriges Radio och kommer därefter vara på plats var fjärde vecka. Skanska Järvastaden har börjat en ny etapp och även dom besöker vi var fjärde torsdag. Vi gör dessutom ett kärt återbesök varannan vecka på Skanska Pyramiden som även dom börjat nästa etapp.

Vi är så tacksamma och glada att vi får så många rekommendationer. Tack!

GUSTAV TILLBAKS PÅ NKS

Wohooo! Gustav är tillbaka, i alla fall lite grann. Vi hälsar honom varmt välkommen tillbaka till

NKS där han är på fredagar mellan 07 och 14. Precis som vanligt. Precis som det ska vara!

If you really want to do something, you'll find a way.

If you don't, you'll find an excuse.

- Jim Rohn

Ta hand om dig och de dina!

Höstkramar från

Gustav, Helena, Linda och Santiago

Naprapatbussen Sverige AB

info@naprapatbussen.se

08-104168

www.naprapatbussen.se

Du får det här mejlet eftersom du registrerat dig på vår hemsida eller gjort inköp från oss.

Avsluta prenumerationen

MAILERLITE