



Oh no...vember!



Säga vad man vill men november är bannemej ingen rolig månad! Vissa månader skulle man faktiskt kunna stryka från kalenderåret och november är en av dom. Men smaken är som baken så klart! För mig är det mest en transportsträcka mot stämmingsfulla december. Dock lever jag ännu på goda minnen från en fantastiskt fin oktobermånad med rekordmycket sol och lite nederbörd. Visste du att Stockholm inte haft så lite nederbörd i oktober sedan SMHI började mäta nederbörd år 1786? Fantastiskt ju! Och välförtjänt efter den blöta sommaren...

Nu till ämnet i månadens nyhetsbrev som handlar om psoriasis. Detta är en vanlig sjukdom som drabbar främst huden men det finns också en ledsjukdom förknippad med denna, psoriasis artrit, som vi stöter på då och då på kliniken. Läs mer om denna och glöm inte att tacka dina föräldrar om du sluppit den genen! Trevlig läsning!

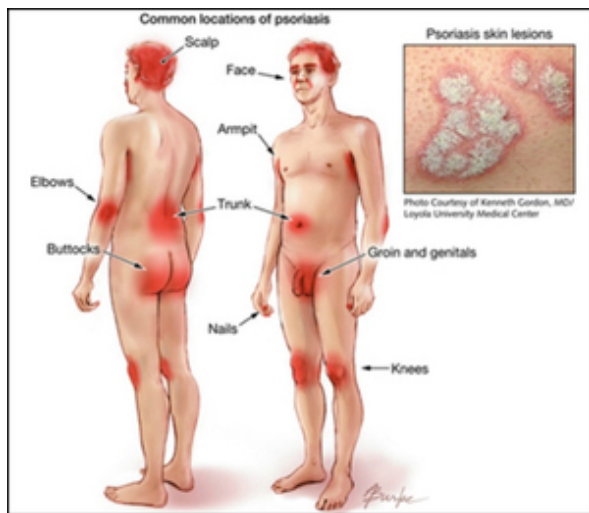
Psoriasis - en ärftlig folksjukdom

Psoriasis kommer från det grekiska ordet *psora* som betyder skov, klåda eller utslag och är en av våra vanligaste folksjukdomar. Det är en ärftlig kronisk sjukdom som kan drabba både hud och leder. Det finns 250 000-300 000 personer med någon form av psoriasis i Sverige. Hos drygt hälften av dessa debuterar sjukdomen före 25 års ålder.

Psoriasis har länge setts som en hudsjukdom men sjukdomen har visat sig vara mycket mer omfattande än så. Idag vet man att psoriasis är en systemsjukdom och det kan finnas kopplingar mellan psoriasis och ledbesvär, mag- och tarmbesvär, ögonsjukdomar samt hjärt- och kärlsjukdomar. Forskning visar också att psoriasisssjuka upplever att de har en nedsatt livskvalitet.

Ärftliga faktorer i kombination med yttre faktorer är sannolikt den vanligaste förklaringen till varför psoriasis uppträder. Yttre faktorer som kan utlösa sjukdomen är infektioner eller någon

form av livskris.



PSORIASIS - HUD

Psoriasis i huden karakteriseras av en kraftig nybildning av hudceller. Detta syns som fjällande, rodnande, torra fläckar på huden och/eller i hårbotten. Psoriasis går i skov och varierar mycket i intensitet och utbredning mellan olika individer.

PSORIASIS ARTRIT - LEDER

Psoriasis artrit (PsoA) är en kronisk, inflammatorisk ledsjukdom som orsakar smärta, rörelsehinder och ofta även trötthet. Nära 40 % av alla psoriasis sjuka får också ledsjukdomen. Man behöver inte ha några synliga hudutslag för att få psoriasis artrit. De flesta får sin "hudpsoriasis" före ledsjukdomen. I andra fall kommer artriten först och några får båda sjukdomarna samtidigt. Idag finns ingen känd koppling mellan hudutslagets utbredning och graden av ledbesvär. Precis som vid hudpsoriasis skiljer sig ledsjukdomen mycket från individ till individ.



Varför vissa personer med psoriasis också får symtomen från lederna är oklart men sannolikt är det många faktorer som samverkar för att ledsjukdomen ska bryta ut. Både hud- och ledbesvären beror på inflammatoriska processer som kan ses som rubbningar i kroppens immunsystem.

BEHANDLING

Idag finns ingen behandling som kan bota psoriasis eller psoriasis artrit. Däremot kan en bra individuellt anpassad behandling ge goda förutsättningar för ett bra liv. Vissa psoriasis sjuka har lindriga besvär och kan vara symptomfria under långa perioder medan andra har kontinuerliga besvär av sin sjukdom.

Det finns en rad olika behandlingsmetoder att välja mellan beroende på vilken form av psoriasis man har och hur utbredd sjukdomen är. Behandlingsmetoderna kan delas



in i *utvärtes behandling* (krämer, salvor), *ljusbehandling* och *invärtes behandling* (tabletter, injektioner och infusion).

Vid behandling av psoriasis artrit vill man påverka den inflammation som orsakar sjukdomen. Att bromsa sjukdomsprocessen innan ledbrosket förstörts och leden slutar fungera samt att lindra smärtan är de viktigaste målen med behandlingen. Ju tidigare en effektiv behandling påbörjas, desto större är chansen att effekten blir god på lång sikt.

Oavsett vilken form av psoriasis man har är det viktigt att ha kunskap om sin sjukdom. Ju mer information man har desto större är möjligheten att föra en bra dialog med sin läkare och därmed få adekvat behandling.

Nyheter på kliniken

LINDA MAMMALEDIG

Du kanske tycker att Linda verkar ha käkat lite väl mycket kanelbullar i sommar? Så kan det visserligen vara men det finns en annan anledning till det också. Trott eller ej men högst troligen så kommer hon vara mammaledig från och med januari eller så. På grund av sent ändrade planer så kommer även Gustav vara fortsatt pappaledig nästa år så letandet efter en mammavikarie pågår för fullt. Har du någon bra och trevlig leg. naprapat som behöver jobb på lut? Hör gärna av dig till oss!

Hur länge Linda blir borta undrar du då kanske? Det undrar hon med... Lite oklart men nån månad eller sju lär det väl bli! ;) Vi lovar att hålla dig uppdaterad.

NY ÖVNINGSBANK

Vi har länge tänkt att vi borde göra en egen övningsbank för att kunna förmedla bra rörelse-, stretch- och träningsövningar till er. Nu äntligen har vi äntligen fått ändan ur vagnen och börjat. Vill du kolla in lite övningar så gör du det [här](#), annars får du länkar till varje enskild övning som vi tycker du ska göra om/när du blir påtvingad hemläxor av oss. Det kommer fler övningar efterhand men detta är i alla fall en start!

Träna väl!

MÅNADENS BIDRAG TILL VÄLGÖRENHET

Oktober genererade i ett bidrag på 1000 kr till Läkare Utan Gränser. Tack för att du bidrar!

Naprapatbussen

UTÖKADE TIDER PÅ IKANO GUSTAVSBERG

Numer besöker Helena Ikano Gustavsberg varje tisdag istället för varannan vecka. Vi tackar för förtroendet!

ARBETSPLATSANALYS PÅ SKANSKA INSTALLATION

På grund av tuffa ergonomiska arbetsförhållanden på delar av NKS så blev vi inkallade för att genomföra en arbetsplatsanalys på arbetsplatsen i fråga. Mycket riktigt finns en del besvärliga moment som påverkar elektrikernas arbetsställning och därmed orsakar smärta i främst nacke och axlar. Vi har nu lämnat in analysen med förslag på åtgärder och hoppas på snabba, hälsofrämjande åtgärder.

HÄLSORESAN FORTSKRIDER

Som ett led i vårt fystestprojekt som vi kallar "Hälsoresan" på NKS så hade vi i veckan en inspirationsföreläsning med komikern Måns Möller och uthållighetsgurun Björn Gebenus. De berättade bland annat om projektet C2C4Autism där de cyklade 420 mil från kust till kust i USA på 24 dagar (som vi skrev om i mars månads nyhetsbrev).



Vi gjorde även kroppssammansättnings- test igen för att se om några förändringar skett efter halva tiden och så gott som alla hade förändrat sin fettprocent och muskelmassa i rätt riktning. Bra jobbat!

Och som Måns säger... *"Kan en fet pajas som jag öka mitt syreupptag, gå ner i fettprocent och klara av en sådan prestation så kan alla".*

Inspirerad? Fråga oss så berättar vi mer!

**LIFE IS LIKE RIDING A BICYCLE.
TO KEEP YOUR BALANCE YOU MUST KEEP MOVING.**

- Albert Einstein -

Håll ut, snart är vintern här!

Kramar

Anette, Gustav, Helena och Linda

Naprapatbussen Sverige AB

info@naprapatbussen.se

08-104168

www.naprapatbussen.se

MAILERLITE