

Hej mitt vinterland



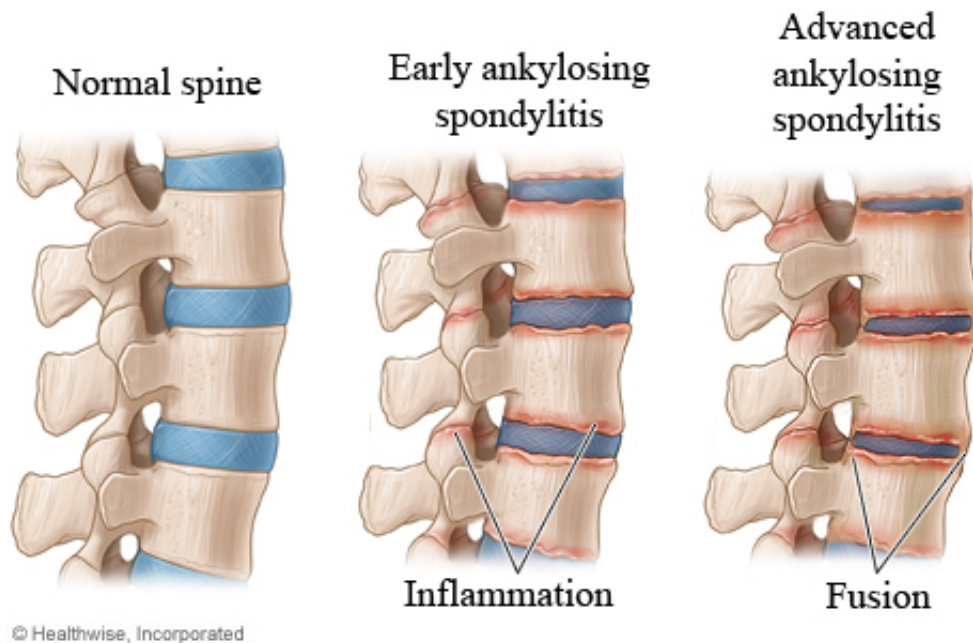
I Sverige har vi två årstider; sommar och vinter. Typ. I år blev i alla fall hösten väldans kort och många blev nog tagna på sängen när snökaoset bröt lös i storstaden. Men mysigt ändå! Hellre ett november med kyla och snö än ett november i totalt mörker och regn. Visst? Mycket snö på en gång, med bilar som sitter fast, snöskottning, halkolyckor och allt vad det innebär skapar ofta ovälkomna krämpor såsom ryggskott och annat. För att undvika detta bör du tänka på ergonomin. Böj benen och spänn magen när du lyfter tunga och otympliga däck och lossar på bultarna på sommardäcken. Snöskottning innebär ofta lyft och samtidig vridning av överkroppen i framåtlutad ställning vilket är värsta tänkbara position för våra stackars diskar. Se till att ha rak rygg och använd benen. Speciellt vid tung snö - vrid hela kroppen. Skotta åt båda håll för att minska ensidig belastning. Och du, ramla inte! ;)

Månadens nyhetsbrev handlar inte om ryggskott. Men det handlar om något som många säkert känner igen symtomen av även om endast 0,5 % av befolkningen är drabbad, nämligen Mb Bechterew. Trevlig läsning!

Morbus Bechterew / Ankyloserande Spondylit

Bechterews sjukdom kallas numera främst för *Ankyloserande spondylit (AS)*, men *pelvospondylit* är också en förekommande benämning.

AS är en inflammatorisk sjukdom i bäcken- och ryggleder som drabbar ungefär 0,5 procent av befolkningen. Vid sjukdom upplever man en smärta som kommer och går i perioder, oftare med tätare intervaller i början.



AS är en progressiv och kronisk sjukdom och ofta är den nedre delen av ryggraden mest lidande. Karakteristiskt för denna sjukdom är förstelningen (ankylos) mellan leder och ligament, vilket innebär att överbroande förbeningar bildas i sacroiliacaleder (lederna mellan korsbenet och höftbenen) och kotpelare.

VILKA DRABBAS?

Det är 2-3 gånger vanligare att män drabbas av AS än kvinnor.

Man insjuknar tidigt i livet, ofta vid 15-30 års ålder och debut över 45 år är ovanligt. Även barn kan drabbas men deras sjukdomsbild är annorlunda jämfört med vuxnas, precis som mäns ofta skiljer sig från kvinnors som ofta insjuknar senare.

AS är till viss del ärftlig men risken att föra vidare sjukdomen är låg. 90 % av AS-patienterna har en antigen på de vita blodkropparna som kallas HLA B27 som kan verifieras via serumprov. Dock drabbas inte alla som har denna antigen av sjukdomen utan de allra flesta är friska.

SYMPTOM

Det finns flera olika symtom vid AS och de vanligaste symtomen är:

- Smygande, dov värk i nedre delen av ryggen och i sätet under flera veckor, ibland månader. Många gånger byter smärtan plats mellan höger och vänster säte. De kan vara svårt att avgöra exakt var smärtan sitter.
- Inflammation i bäckenet, höfter, axlarna och käklederna. Ibland kan även ögonen bli inflammerade. De blir då exempelvis röda, gör ont och synen blir dimmig.
- Du kan känna sig ovanligt trött. Att ha ont på natten gör att du sover dåligt, får störd sömnrhythm och blir trött. Men tröttheten beror också på att du har en pågående inflammation i kroppen.
- Du känner dig allmänt sjuk. Du kan tappa matlusten, gå ner lite i vikt, må illa och eller ha låg feber. Sådana symtom är speciellt vanliga när barn drabbas av AS.

Det första symtomet är ofta en tilltagande molande värk i korsryggen. Typiskt är smärtan på efternatten då den drabbade kan tvingas stiga upp för att det gör så ont. Morgonstelhet är ett

annat klassiskt tecken. Stelheten ger med sig under dagen men återkommer igen efter natten eller efter en längre stunds stillasittande.

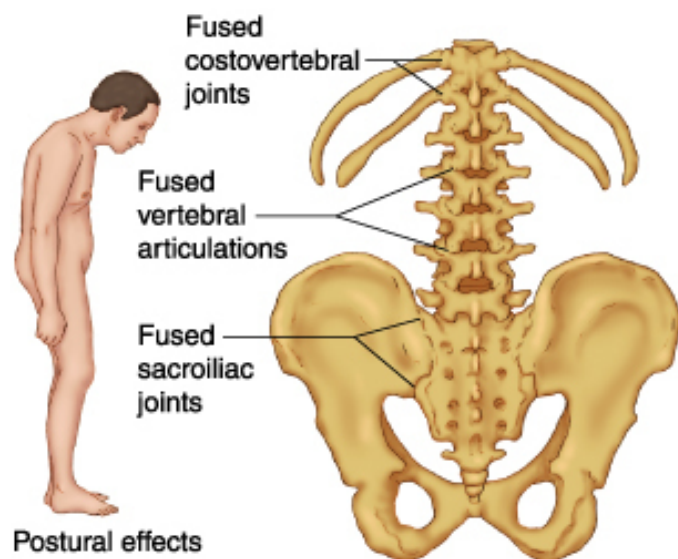
Smärtan startar sällan akut utan utvecklas under en längre tid och de kan också pågå under flera månader. Smärtan och stelheten kan under tidsperioden variera i styrka.

DIAGNOS

Uppfylls fyra av följande fem kriterier finns en 80-procentig risk att AS är rätt diagnos:

- Korsryggssmärta som kommit smygande och är starkast under efternatten
- Morgonstelhet
- Stelhet efter att ha suttit stilla länge. Stelheten och smärtan minskar med fysisk aktivitet
- Symtom som hållit i sig över tre månader
- Ålder under 40 år (gäller män) när besvären började

En röntgenundersökning kan visa att sacroiliaca-lederna samt ryggradslederna stelnat vilket styrker diagnosen. Däremot kan inte normal röntgen utesluta AS då det kan ta mellan 5-15 år innan förändringarna visar sig på röntgen. MRT kan visa tidiga förändringar på sacroiliacalederna och kan dessutom visa inflammatoriska tillstånd i sacroiliacaleder och rygg.



Det är viktigt att diagnosen ställs så tidigt som möjligt så att behandlingen i form av fysisk träning kommer igång.

BEHANDLING

Den absolut viktigaste behandlingen är att träna kroppen och ryggen aktivt - livet ut. Sjukgymnastik av olika slag, särskilt bassängträning, är grunden för all behandling av AS. Med kontinuerlig träning kan sjukdomen hållas i schack och samtidigt ökar chansen att slippa senare komplikationer. Detta gäller även för de symptomfria perioderna.

För att motverka smärta och stelhet används antiinflammatoriska läkemedel när det behövs men även antireumatiska och biologiska läkemedel kan användas. Läkemedelsbehandlingen går ut på att minska inflammationer, stelhet och smärta, att hindra ledförstörelse och bibehålla rörlighet.

Långa, varma bad och även massage är ett bra sätt att lindra smärtan i kroppen och framförallt ryggen.

Behandlingen ser dock olika ut från patient till patient och beror mycket på hur långt gången sjukdomen är när diagnosen ställs. Forskningen har gått framåt en hel del och man vet nu mer om hur man bäst behandlar AS. Med hjälp av reumatolog kan du få hjälp att sätta ihop en korrekt och bra behandling, oftast med både medicin och rörelseövningar.

Fysisk träning är ALLTID ett bra sätt att lindra symtomen vid AS.

Nyheter på kliniken

ÖPPETTIDER I JUL OCH NYÅR

En riktig arbetsgivarjul väntar ju i år med minimalt antal röda dagar. Detta innebär att vi kommer ha öppet som vanligt bortsett från annandagen då även vi håller stängt.

Naprapatbussen

HELENA SEMESTER

Det är en stund kvar men tiden går ju som bekant fort när man har roligt så lika bra att förbereda er redan! Helena ska på välbehövlig semester 5-20 januari och då kommer Linda hoppa in på samtliga byggen. Lika bra att förbereda era undanflykter redan nu! ;)

**OM INTE VINTERN FANNS, SKULLE INTE VÅREN KÄNNAS SÅ SKÖN.
OM VI INTE IBLAND FICK SMAKA MOTGÅNG, SKULLE INTE FRAMGÅNGAR KÄNNAS
SÅ VÄLKOMNA.**

Ta hand om dig!

Kramar från Anette, Helena och Linda

Naprapatbussen Sverige AB

info@naprapatbussen.se

08-104168

www.naprapatbussen.se

MAILERLITE