

Nr.2/September 2009

**MEDIA
PLANET**

FRISKA BEN & LEDER

6
TIPS

HITTA DIN LIVSGLÄDJE IGEN

Kjerstin Dellert: Varje liten rörelse betyder ett steg mot större välbefinnande.

Rörlig livsstil
Fortsätt med din
träning med hjälp
av knäortosen



Orkar kämpa
Anna, 28 år, om
sin vardag som
ung reumatiker



ANNA SVENSSON LIDER AV LEDGÅNGSREUMATISM

NAPRAPAT



HÖGSKOLAN

WWW.NPH.SE

**Endast
170 kr per
behandling!**

Välkommen till Naprapathögskolans klinik! Boka tid på 08-31 19 19

Nu har vi öppnat igen efter sommarlovet och erbjuder såväl massage som naprapatbehandling för endast 170 kr per besök. Observatoriegatan 17, T-bana Odenplan

UTMANINGAR

Att tidigt upptäcka och förebygga osteoporos är oerhört viktigt både för individen och för samhällsekonomin. FRÅ:s budskap är **"Bevara din livslängd"** att mäta längd är lika viktigt som att mäta vikt.

Lev ett smärtfritt liv och bevara livslängden

En tidigare ledare i tidningen Friska ben och leder tog jag upp skälen till att vi i Sverige har en förening för Rörelseorganens Årtionde, FRÅ 2004-2010. Jag vill ändå kort nämna bakgrunden till föreningen. Vi vet att flera hundra miljoner människor runt om i världen årligen drabbas av skador och sjukdomar i ben, leder och muskler. Skadorna och sjukdomarna är den främsta orsaken till smärta och funktionsnedsättning. Detta leder i sin tur till effekter på länders ekonomi. Dessutom förväntas kostnaderna öka än mer, när de äldre i befolkningen blir många, många fler. Mot bakgrund av denna utveckling grundades år 2000 "The Bone and Joint Decade". Organisationen stöds av FN och WHO och leds av en internationell styrgrupp med säte i Sverige. Uppgiften är att förbättra situationen för dem som har eller riskerar att få sjukdomar eller skador i rörelseorganen.

Fall en vanlig orsak till skador

1 Enbart i Sverige beräknas minst en av tre som är 65 år eller äldre drabbas av en fallskada en gång per år. 18 000 höftledsfrakturer uppstår oftast som en

följd av fall. Dessa beräknas kosta landsting och kommuner en kvarts miljon per person redan under det första året. Dessutom uppstår cirka 25 000 handledsfrakturer.* Frakturer som uppstår på grund av osteoporos, benskörhet beräknas drabba cirka 100 000 varje år. Att förhindra fler frakturer är därför ett viktigt arbetsområde för föreningen, i första hand genom projektet med samma namn.

Går att förebygga

2 Vi har därför ägnat många aktiviteter åt sjukdomen osteoporos men även för andra sjukdomar i rörelseorganen. Skador och sjukdomar som kommer att begränsa individens funktionsförmåga och möjligheter att leva ett aktivt liv.

När det gäller osteoporos, vet vi i dag hur man kan förebygga sjukdomen och vilka de hälsoekonomiska och folkhälsoekonomiska aspekterna är. I dag vet vi också att det finns goda möjligheter att behandla osteoporos, om man upptäcker den tidigt. Om man arbetar aktivt med fallprevention minskas både smärta, risk för fall och frakturer.

Föreningen har på olika sätt

"En av de enklaste åtgärderna för att förebygga skelettskador är att röra på sig."



Inga-Britt Lindström
Ordförande i Föreningen
Rörelseorganens Årtionde.

spritt kunskap om hur viktigt det är att upptäcka osteoporos tidigt. Vår uppmaning till allmänheten och till hälso- och sjukvårdspersonal är att hålla noggrann kontroll på längden. En kraftig längdminskning kan vara ett tecken på osteoporos. Alla bör därför vara observanta på sin längd. Att mäta längd är lika viktigt som att mäta vikt.

I vår kampanj "Bevara din livslängd" lade vi fokus på denna uppmaning. Samtidigt konstaterade vi också att dessa enkla mått säger mycket om vårt hälsotillstånd.

Var aktiv

3 En av de enklaste åtgärderna för att förebygga skelettskador är att röra på sig. Betydelsen av den dagliga halvtimmepromenaden kan inte nog framhållas för att behålla "Friska ben och leder".

Jag hoppas att artiklar i tidningen ger dig inspiration och att du upptäcker vad det finns för möjligheter till att stärka kroppen - det är aldrig för sent.



* KÄLLA: RÄDDNINGSVÄRKET



VI REKOMMENDERAR



Martin Nilsson
Sjukgymnast och doktorand i docent Mattias Lorentzons forskningsgrupp, Sahlgrenska Akademien, Göteborg.
FOTO: ANN ELIASSON

"Starkast ben har vi i 20-25 års ålder. Därefter sker en oundviklig benförlust, både för män och kvinnor".

Fönstertittarsjuka s. 14
Allvarlig folksjukdom som drabbar fler än var tiende svensk över 70 år.

Effektiv ryggbehandling s. 16
Elektrisk ryggmärgsstimulering dämpar smärtan av kvarstående neuropatisk smärta efter ryggoperationer.

MEDIA PLANET

Vi får våra läsare att lyckas!

FRISKA BEN & LEDER
NR 2, SEPTEMBER 2009

Produktionsledare: Nadine Kissmann
Försäljningschef: Gustaf Ryding
Affärsutvecklare: Philip Dufwa
Formgivare: Alex Mak

Ansvarig för denna utgåva:
Projektledare: Oskar Tornvall
Tel: 08-545 953 00
E-post: oskar.tornvall@mediaplanet.com

Distribution: Dagens Nyheter, September 2009
Tryckeri: DNEK Tryckeriet
Repro: Bert Lindevall

Mediaplanet kontaktinformation:
Tel: 08-545 953 00
Fax: 08-545 953 01
E-post: synpunkter@mediaplanet.com

Vid förfrågningar kontakta:
Philip Dufwa

Mediaplanets affärsverksamhet är att leverera nya kunder till våra annonsörer. Genom intressanta artiklar med hög kvalitet motiverar vi våra läsare att agera.

1001-PFIZER-06-2009-8005

Skicka in två streckkoder så får du en praktisk stegräknare.*

Pfizer AB 191 90 Sollentuna
Tel 08-550 520 00 www.pfizer.se

Ett rörligare liv vid artros

Har du värkande och stela leder? Får vi hjälpa dig att ta första steget mot ett rörligare liv? Om dina leder är stela, ömmande eller värker kan det vara artros. Artros är kroniskt men kan lindras. Ta steget och prova Artrox® - ett naturligt läkemedel som kan dämpa besvären. Bäst resultat får du om du kombinerar medicineringen med lättare motion. Artrox® hittar du om du tar en promenad till Apoteket.

Artrox är receptfritt i den mindre förpackningen om 60 tabletter (625 mg glukosamin). Artrox ska inte användas av skaldjursallergiker/gravida. För mer information, www.Artrox.se. För pris se www.fass.se. Produktresumé uppdaterad 2007-11-28.

*Skicka in streckkoderna från två 60-tablettsförpackningar av Artrox® tillsammans med ditt namn och din postadress i ett kuvert. Märk kuvertet med: Pfizer AB, Artrox stegräknare, Svartpost, Kundnummer 203 624 31, 191 20 Sollentuna. Obs! Antalet stegräknare är begränsat.





Spenshult Sjukhus

den givna samarbetspartnern för effektiv vård av reumatikerpatienter

Spenshult är ett specialistsjukhus med **bred kompetens** och **erfarna operatörer** inom avancerad ledkirurgi på hand, fot, knä, höft, axel och armbåge. Vi har alla resurser för att förkorta köerna till reumakirurgi, reumatologi och rehabilitering.

Med en **komplett vårdkedja** och **specialkunskap inom reumatologi** är vi en tillgång för dig som reumatiker och för vården. I en **unik miljö** erbjuder vi **omgående vård**. Vi har **inga väntetider** endast en handläggningstid på ca 2 veckor från det att vi får en remiss. För patienter med långvarig benign smärta har vi även endagars **smärtbedömning** och **smärtrehabilitering**.

För vård och rehabilitering på Spenshult gäller **samma priser** som betalas till det egna landstinget. Vi har vårdavtal med Skåne, Västra Götaland, Halland, Jönköping, Kronoberg, Blekinge, Stockholm och Norrbotten vilket förenklar remittering från dessa landsting. För övriga landsting gäller Riksavtalet. Som patient med en inflammatorisk ledsjukdom går det även att skicka in en egenremiss direkt till oss för öppenvårdsbesök. Spenshult har även mottagningar i Helsingborg och Kungsbacka.

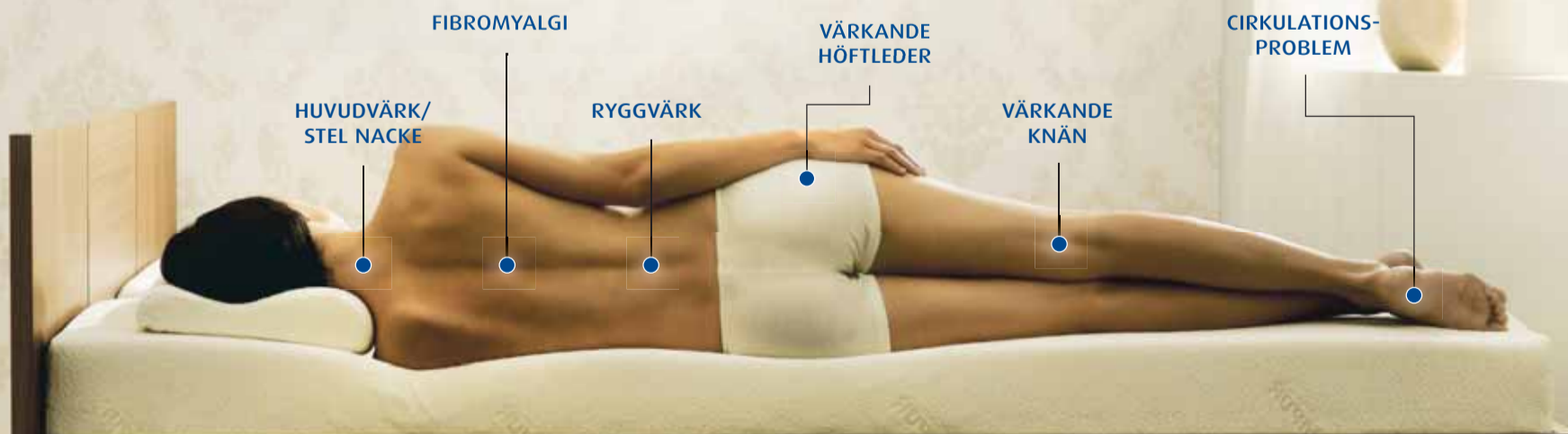
För mer information ring 035-263 50 00.

Spenshult Sjukhus

313 92 Oskarström • E-post: adm@spenshult.se • www.spenshult.se



TEMPUR gör att rygg- och nackproblem försvinner



VAD ÄR TEMPUR?

TEMPUR är ett viskoelastiskt och temperaturkänsligt material med öppna celler som formar sig exakt efter din kropp. Med TEMPUR flyttar sig miljarderna av öppna celler försiktigt runt din kropp och ger ett fullständigt stöd där det behövs, utan att skapa tryck på andra ställen. När du reser dig upp från TEMPUR Materialet återgår det till sin ursprungliga form.

welcome to bed™

Gå in på www.tempur.se för att hitta din närmaste återförsäljare



TEMPUR GER MAXIMALT STÖD FÖR HELA KROPPEN!

De unika tryckavlastande egenskaperna hos TEMPURs madrasser och sovkuddar ger inte bara en mycket god nattsöm, utan hjälper också vid rygg- och nackproblem, värkande leder och cirkulationsproblem. TEMPUR ger därmed stöd och tryckavlastning över hela kroppen, vilket bidrar till att många problem förhindras eller lindras.

INSPIRATION

Fråga: Måste man verkligen vara ung, snygg och ha gott om pengar för att träna och hålla sig i form?

Svar: Nej, säger Kjerstin Dellert som utarbetat ett program för alla som vill röra på sig, oavsett ålder.

Kjerstin Dellert håller kropp och själ i god vigör

MOTION

MÄRSTA

En del människor är alltid lika aktuella. Kjerstin Dellert är en av dessa. I över 50 år har hon varit en självklar del av det svenska kulturlivet. Först som operasopran med hela världen som arbetsfält, sedan som teaterchef för Confidencen på Ulriksdals Slotts-teater. Det är här vi träffas en solig sensomardag för att prata om vad en kvart om dagen kan göra för att bibehålla en rörlig kropp även på äldre dar.

En kvart ger undervärk

Det märks att Kjerstin är stolt över sin arbetsplats när hon tar mig med på en rundvandring genom salarna och den praktfulla teatersalongen. Confidencen är Sveriges äldsta rokokoteater. Här har Kjerstin huserat sedan 1976 när hon tog sig an uppgiften att rädda den gamla teatern från total ödeläggelse.

Som den eldsjäl hon är har hon med hjälp av privata donationer och gåvor blåst nytt liv i teatern. Men det är inte Kjerstin arbete som teaterchef denna eftermiddag ska handla om. I början av året kom träningsdvd:n "15 minuter med Kjerstin". Ett välkommet och mycket uppskattat

träningsalternativ för alla som inte är så självklart rörliga längre.

Program som alla kan utföra

Kjerstin, som alltid har varit intresserad av kropp och hälsa, menar att det faktiskt varit en förutsättning för hela hennes karriär att hålla sig i form.

- Det klart att det inte går att stå på scenen och sjunga i timmar om man inte är vältränad, säger Kjerstin som fyller 84 år i höst. Sängen kommer ur kroppen och bygger på att den fungerar som en klanglåda. Sedan är jag övertygad om att alla vi människor mår bra av att röra på oss oavsett vad vi valt att ägna våra liv åt. Det jag blir irriterad på är att alla verksamheter i friskvården är så inriktade på unga människor som lätt kan ta sig till ett gym. Vi som är äldre har blivit åsidosatta och verkar inte längre vara intressanta som målgrupp.

Kjerstin bestämde sig för att ta saken i egna händer och dela med sig av det rörelseprogram hon själv utfört varje dag i 20 års tid. På egen bekostnad producerade hon en dvd med rörelser som alla kan ta till sig och genomföra i egen takt oavsett ålder och tidigare erfarenhet.

- Mitt program är väldigt enkelt och du kan utföra delar av det även om du sitter i rullstol. Jag har gym-

PROFIL

Kjerstin Dellert

■ **Ålder:** 83.

■ **Bor:** Märsta.

■ **Yrke:** Operasångerska och teaterchef på Confidencen i Ulriksdal.

■ **Familj:** Maken Nils-Åke Häggbom och de två hundarna Schatzy och Figaro.

■ **Aktuell:** Med sin tränings-dvd för seniorer "15 minuter med Kjerstin".

nastiken att tacka för så mycket. Den har gjort att jag inte stelnat till. Kroppen behöver cirkulation och både ben och leder mår bra av att man rör på sig. Varje liten rörelse betyder ett steg mot större välbefinnande. Med tiden har jag blivit alltmer tacksam för att jag hållit både min kropp och själ i god vigör.

Acceptera åldrandet

Kjerstin ställer sig upp och demonstrerar sina rörelser på golvet framför mig. Hon "plockar äpplen", rullar på höfterna och pendlar med benen fram och tillbaka. Efter en stund böjer hon sig framåt med raka ben och lägger handflatorna i marken. En rörelse som får mig att fundera över när jag senast klarade av något liknande.

Samtidigt är Kjerstin noga med att hon inte vill framstå som ett "hälsofreak" utan minsta lilla krämpa.

- Jag är precis lika bräcklig som alla andra, men på plussidan har jag en stenhård vilja och disciplin som får mig att gå vidare. Mina knäleder krånglar och i dag kan jag inte gå mer än 50 meter åt gången innan det börjar ta emot. Jag har hjärtflimmer och har haft en stroke vilket var den mest hemska upplevelse jag varit med om. Visst tycker jag att det är tråkigt att tvingas inse att man inte klarar av

samma saker nu som förr. Men jag är tacksam över att leva och försöker acceptera åldrandet med värdighet.

Alla ska kunna glädja sig åt ett livslångt välbefinnande

Kjerstin är en omtyckt föreläsare och besöker många seniorboenden där hon alltför ofta ser hur gamla människor sitter sig genom dagarna. Hon vill gärna se på världen ur ett holistiskt perspektiv där ett livslångt välbefinnande inte bara angår ett fåtal utvalda utan är någonting som alla ska kunna glädja sig åt. Hennes tanke är att någon i personalen på landets seniorboenden skulle få utbildning och ansvar för att de äldre ges möjlighet att röra sig regelbundet. Det skulle kunna handla om ett rörelseprogram likt hennes eget. Ett lust- och glädjeprogram kallar hon det.

- Vi människor är en självklar del av naturen och dess kretslopp. Kroppen brukar jag likna vid ett träd. Går en gren sönder så vissnar löven. Så är det med våra ben och leder också som behöver våra omsorger för att hålla sig starka och friska. Man ska veta att varje liten rörelse är viktig, om det så bara handlar om att höja glaset och säga skål, avslutar Kjerstin med ett finurligt leende.

KATARINA BRANDT

redaktionen@mediaplanet.com

Ont i rygg eller nacke?

Du vet väl att den Nationella Rehabiliteringsgarantin ger Dig rätt till kvalificerad multidisciplinär behandling/rehabilitering redan efter några veckors sjukskrivning.

Kontakta oss!

STOCKHOLM CLINIC
STAY ACTIVE

Stockholmsvägen 33, 8 tr, 181 33 Lidingö | Telefon 08-636 09 00
www.stockholmclinic.se

Ledande inom ortopedisk rehab i Stockholm

- Avtal med Stockholms Läns landsting
- Till oss kan du komma via remiss, försäkringsbolag eller privat
- Individuell rehabiliteringsplan med gästen i centrum
- Helpension i hemlik miljö
- Glädje, professionalitet, empati
- Välkommen till oss i Täby

FURUHÖJDEN
REHABILITERINGSHEN

Besök gärna vår hemsida
www.furuhojden.com eller
ring 08-630 89 00 för mer information.
Epost: info@furuhojden.com

Bra, mycket billigare kalktillskott

- ✓ Bra: Halva dagsbehovet av kalk och hela av D-vitamin i samma tablett
- ✓ Bra: Lätt att svälja, dragerad med olivolja
- ✓ Bra: Enda delbara kalktabletten
- ✓ Bäst: Samma innehåll som i Kalciopos D-mite, men mycket billigare*



VitaKalk finns receptfritt på ditt apotek.

www.vitaflo.net
* Apotekets hemsida 0902



RÖR PÅ DIG

1. Ta gärna promenad med hunden och var noggrann med vardagsmotion.
2. Äppelplockaren; Sträck dig ordentligt för att nå allra högst upp, först med ena sidan sedan den andra, 7 gånger.
3. Nackrullaren; vrid försiktigt och mjukt huvudet först åt ena hållet, sedan det andra hållet, känn hur det spänner, 7 gånger.
4. Tranan; sitt med rak rygg, utsträckta armar och trampa vatten, först med ena benet sedan det andra, 7 gånger.

FOTO: ANGELICA ENGSTRÖM



7

TIPS FRÅN KJERSTIN

- 1 **Tro inte** att någon annan ska hålla reda på din kropp åt dig. Det är faktiskt ditt eget ansvar!
- 2 **Alla kan** komma igång och börja röra på sig och det är aldrig för sent. Det handlar om att man måste utgå från sina egna förutsättningar och anpassa träningen utifrån dessa. Man kan träna framför tv:n eller diskbänken. Det kräver varken dyra kläder eller ett gymkort och inte behöver man bli svettig heller.
- 3 **Börjar du röra** dig kommer du snart att upptäcka att det blir en vana och en rutin du inte vill vara utan. Hemligheten är att vara disciplinerad och röra på sig lite varje dag.
- 4 **Jag har alltid** en stol vid sidan om mig när jag gör mitt rörelseprogram. Den är bra att ta tag i om jag skulle bli yr i huvudet och rentav tappa balansen.
- 5 **Frisk luft** och dagsljus är bra för kropp och själ. Därför försöker jag göra programmet utomhus så länge vädret tillåter.
- 6 **Håll ut** och ha tålamod! Förändringen kommer inte över en natt. Med tiden kommer du att märka att din rörlighet blir bättre och bättre.
- 7 **För mig** ingår rörelseprogrammet i min morgonrutin och är lika naturligt som att borsta tänderna. Hinner du inte göra dina rörelser på morgonen så gör det vid någon annan tidpunkt under dagen. Har du inte en sammanhängande kvart över så går det lika bra att dela upp rörelserna. Huvudsaken är att du gör dem!

Irradia MID-laser

Laserterapi är en effektiv behandlingsmetod vid inflammatoriska tillstånd och smärta. Till skillnad från piller och sprutor är det helt biverkningsfritt.

Knäartros - 7 randomiserade kontrollerade positiva studier, t ex:
Short-term efficacy of physical interventions in osteoarthritic knee pain.
Bjordal JM, BMC Musculoskelet Disord. 2007 Jun 22;8:51. Review. PMID: 17587446 + PMID: 19530911, PMID: 19405858

Tendinopater (seninflammationer) - 12 randomiserade kontrollerade positiva studier, t ex:
Low Level Laser Treatment of Tendinopathy: A Systematic Review with Meta-analysis.
Photomed Laser Surg. 2009 Aug 26. PMID: 19708800

Reumatoid artrit (RA)
Cochrane-biblioteket anser att laserbehandling vid RA kan rekommenderas mot smärta och morgonstelhet, särskilt med tanke på att det är biverkningsfritt.
Low level laser therapy (Classes I, II and III) for treating rheumatoid arthritis. <http://www.mrw.interscience.wiley.com/cochrane/clsystrev/articles/CD002049/frame.html>



Typisk behandling med superpulsad 904-laser tar 3-15 min och är helt smärtfri.



Hyrköp/leasing från 1900/månad.

Irradia 08-767 27 00. www.irradia.se - laser@irradia.se



ÄR DU **BENSKÖR?**
VI ARBETAR FÖR DIG.



www.osteoporos.org

tel: 031-12 35 98



Väntar du på röntgen?

Aleris Röntgen kan vara alternativet för dig!

Vi är ett av Nordens mest anlitade företag inom röntgendiagnostik och erbjuder Bentäthetsmätning - Datortomografi - Genomlysning - Mammografi (ej screening) - Konventionell röntgen - Magnetkamera - Ultraljud. **Drop-in** för skelett- och lungröntgen.

På www.alerisrontgen.se kan du läsa mer om var vi finns och hur du kan få hjälp med din undersökning.

Välkommen med din remiss till oss!

Aleris
RÖNTGEN

INSPIRATION

TIPS

1

BROMSA
BENSKÖRHET

DET ÄR ALDRIG FÖR SENT

Anpassa en träningsform som passar dig och gärna utomhus, solljuset gör att din kropp producerar D-vitamin som stärker skelettet.

FOTO: ISTOCKPHOTO

Bygg upp din benmassa och förebygg benskörhet

■ **Fråga:** Hur förebygger jag benskörhet och de konsekvenser som sjukdomen kan föra med sig?

■ **Svar:** Se på benskörhet ur ett livstidsperspektiv och bygg upp och underhåll din benmassa hela livet.

Ätt med åren förlora benmassa är tyvärr en del av åldrandet. Men ju mer vi har satt in på vår "benbank" i form av fysisk träning, desto större benmassa har vi att ta av. Det gör att förlusten inte blir lika påtaglig och att risken för benskörhet minskar.

Börja i tid

Martin Nilsson är sjukgymnast och blev 2007 doktorand i docent Mattias Lorentzons forskningsgrupp vid Sahlgrenska Akademien i Göteborg. Resultaten från Martins doktorandprojekt har hittills visat att fysisk aktivitet kan påverka benmassan i rätt riktning. Men också att det är viktigt att börja i tid.

- Det är det man gör under ungdomsåren som påverkar mest, säger Martin. Det är då vi bygger upp vår benmassa. Starkast ben har vi i 20-24 års ålder. Därefter sker en oundviklig benförlust.

Både män och kvinnor kan drabbas av benskörhet. Hos kvinnor delas förlusten upp i en snabb och en långsam fas där den snabba inträffar efter klimakteriet för att sedan



"Det fina är att det aldrig är för sent att göra insättningar på sin 'benbank'."

Martin Nilsson

Sjukgymnast och doktorand i docent Mattias Lorentzons forskningsgrupp vid Sahlgrenska Akademien, Göteborg. FOTO: ANN ELIASSON

följas av en långsam fas. För männen sker endast en långsam årlig förlust vilket gör att de oftare drabbas av benskörhet senare i livet.

- Det fina är att det aldrig är för sent att göra insättningar på sin "benbank". Även om man inte

kan återställa förlorad benmassa kan man bromsa upp förlusten, menar Martin.

Livslång träning

Det handlar om att ägna sig åt fysisk aktivitet under hela livet. För-

hoppningsvis kan man träna lite hårdare i ungdomsåren och sedan anpassa sina aktiviteter utifrån sina förutsättningar.

- När man blir äldre blir också skaderisken högre, vilket man måste ha i åtanke, säger Martin som rekommenderar aktiviteter som bollsporter, gymnastik, racketsporter, dans och promenader. Ätt röra på sig förbättrar dessutom balans och muskelstyrka vilket minskar risken för att man ska ramla och bryta ben.

Tips för ett starkare skelett

■ Börja träna så tidigt som möjligt, helst innan puberteten. Välj en aktivitet du trivs med och som helst också belastar skelettet, till exempel fotboll, gymnastik, tennis eller löpning. Viktigast är förstås att göra någonting i stället för ingenting alls.

■ Anpassa träningen efter dina förutsättningar och träna regelbundet. Helst tre, fyra gånger i veckan. För äldre kan dans och promenader vara lämpliga aktiviteter.

■ Kombinera träningen med bra och allsidig kost.

■ Vistas utomhus en stund varje dag. Solljus gör att kroppen producerar D-vitamin som behövs för att bygga upp och bevara ett starkt skelett.

■ Sluta röka om du är rökare!

EMESE GERENTSER

redaktionen@mediaplanet.com



FOTO: ISTOCKPHOTO

BEHANDLING

Bli av med din smärta med hjälp av laser

Att laser används vid operationer och ansiktsbehandlingar har säkert inte undgått dig, men visste du att laser sätter igång läkningsprocesser och därmed kan lindra smärta? Kristina Kvinnholm, 61, blev helt smärtfri – på två veckor.

Utan någon särskild orsak började Kristina Kvinnholms högra knä att värka. Det var i mars i år och eftersom hon inte längre kunde gå i trappor eller göra andra saker som kräver ett böjt knä, på grund av den smärta det orsakade, besökte hon husläkaren ganska omgående.

- Jag fick smärtstillande och inflammationshämmande som jag tog under en period, men då det inte blev något bättre fick jag en remiss till röntgen.

Röntgen visade att Kristinas brosk sjunkit ned något men det var absolut inte tal om någon artros, fick hon besked om. Hon ordinerades sjukgymnastik och började också göra övningar hemma.

- Men inte heller det hjälpte. Träningen smärtade bara och jag fick ta mer smärtstillande läkemedel för att överhuvudtaget kunna utföra sjukgymnastiken.

Kunde sova igen

Vid ett tillfälle hade Kristina goda vänner på besök, och när de såg att hon inte kunde gå in i bilen utan att först lyfta in det ömma benet som hon inte kunde böja på grund av smärtan, uppmanade de henne att pröva laser och tipsade om en släktings laserklinik i Stockholm. Tre dagar senare fick Kristina sin första laserbehandling mot smärta.

- Behandlingen tog tio, femton minuter och redan samma dag kunde jag böja mitt knä utan att det smärtade så att jag blev tokig, och jag sov min första hela natt på länge.

Kristina fick sju behandlingar under två veckor och för varje gång blev hon bättre och bättre.

- Ädag mår mitt knä i princip som innan jag fick ont. Jag kan röra mig precis som vanligt och jag är lycklig så länge det varar.

KATARINA BRANDT

redaktionen@mediaplanet.com

Nu går jag bra

Det har nu gått två och ett halvt år sedan jag fick mitt implantat, en Artelon® MTP Spacer, inopererad i min högra stortå och jag vill säga tack till Artimplant! Efter att ha levt med en smärtsam, stel och orörlig tå i 45 år börjar jag nu vänja mig vid att kunna göra sådant jag inte kunnat förut, till exempel att gå barfota, på tå.

Det var så länge sedan som 1961 som jag fick en ordentlig smäll på tån när jag drabbade samman med en Alingsåsare i en fotbollsmatch i lumpen. Vi hade inga riktiga grejer på den tiden, bara tunna tygskor som inte skyddade någonting på fötterna. Sen var det så olyckligt att läkaren som undersökte mig missade att en led i tån hade gått i två delar. Det gjorde fruktansvärt ont varje gång jag satte ner tån så jag fick skaffa mig en ny gångstil som innebar att jag bara belastade utsidan av foten. När det väl upptäcktes att leden gått itu var det för sent att göra något, den hade börjat läka ihop fel och dessutom hade en ovälkommen benpålagring börjat bildas omkring den skadade leden.

Det gick fyrtiofem år utan att det dök upp någon enda metod att operera tån som jag kunde tacka ja till. Jag har blivit erbjuden både steloperation av tån och att få leden ersatt med silikon, men båda alternativen hade inneburit att jag för alltid hade förlorat möjligheten att återfå rörligheten i den så viktiga tåleden – hela kroppens balans är ju beroende av att man kan röra just stortåleden.

Nu är jag glad att jag väntade. Överläkare Liliane Helger på Ortopedkliniken Skene Lasarett har gjort ett väldigt bra jobb och jag har fått en fungerande tå igen!

I början var det ovant och svårt att hålla balansen när jag gick upp på tå, men nu kan jag promenera omkring och nästan slå huvudet i taket här hemma. Jag har också funderat på att förverkliga en gammal dröm som varit omöjlig att genomföra med en orörlig tå, nämligen att vandra den drygt nio mil långa Dag Hammarskjöldsleden mellan Abisko och Nikkaluokta. Nu när min högra stortå inte är ett problem längre gäller det bara att se till att inte skapa ett nytt problem genom att inte hitta tiden till att göra den där vandringen!

Hälsningar



Eddy Blom



Hallux rigidus, förslitning i stortåns grundled, kallas ofta för "stel stortå". Det är en relativt vanlig åkomma som medför smärta och gör det svårt att gå. Artelon® MTP Spacer är ett temporärt implantat som återskapar ledens funktion med bibehållen anatomi - för dig som vill behålla ett aktivt liv.

Artelon® MTP Spacer är bara en i raden av innovativa medicinska implantat som har utvecklats av Artimplant, ett svenskt medicinteknikbolag. Artimplant har bland annat utvecklat produkter för att behandla artros (ledförslitning) och för förstärkning av skadade senor och ligament.

Kontakta din läkare eller läs mer om hur Artelon® implantat kan hjälpa dig på www.artimplant.com.

Artimplant AB

Hulda Mellgrens gata
421 32 Västra Frölunda
telefon: 031-746 5600
mail: info@artimplant.com



Artimplant
Degradable Materials for Optimal Tissue Repair

NYHETER

TIPS

2

LASER
GER SNABB
SMÄRTLINDRIG

Medicinsk laser – en effektiv behandlingsform

■ **Fråga:** Kan medicinsk laser utgöra ett alternativ till mer konventionella behandlingsmetoder?

■ **Svar:** Ja. Allt mer pekar på att behandling med medicinsk laser har önskad effekt. Vid exempelvis led- och bensjukdomar som artros, reumatism och fibromyalgi.

Inom det som benämns som medicinsk laser kan man definiera två huvudgrupper. Starka lasrar samt svaga lasrar. Starka lasrar omnämns ofta som kirurgisk laser då den ersätter den konventionella kirurgins skalpell. Man skär, bränner eller koagulerar helt enkelt bort avsedd vävnad. Det är endast läkare samt veterinärer som får använda kirurgisk laser. Svaga lasrar används primärt för att stimulera cellfunktioner. Dessa kallas ofta för biostimulerande lasrar.

Laserns rena ljus ger upphov till fotokemiska reaktioner i celler-

na. Laserbehandlingen påverkar bland annat det lokala immunförsvaret, blodcirkulationen samt cellernas ämnesomsättning.

Effektiv behandlingsform

Lars Hode är fysiker till sin profession och tillika grundare och ordförande i Svenska Laser-Medicinska Sällskapet. Därmed är han en av Sveriges främsta experter inom det som benämns som medicinsk laser.

Som ambassadör för laser i ett medicinskt sammanhang kan Lars uppleva att han emellanåt stöter på en viss skepsis inom den konventionella vårdapparaten. Och det trots att allt fler och av varandra oberoende studier visar på att laserbehandling många gånger är en effektiv behandlingsform.

- En anledning till att medicinsk laser kanske inte alltid är fullt accepterat beror nog på att lasermedicin inte i någon form ingår i den vanliga läkarutbildningen. Därmed är det lätt hänt att det upp-



Lars Hode

Fysiker till sin profession och tillika grundare och ordförande i Svenska Laser-Medicinska Sällskapet.

fattas som en alternativ medicin.

Medicinsk laser blir dock hela tiden mer vedertaget som behandlingsform. Som ett alternativ till den regelrätta vården men även i kombination med vanliga läkemedel som exempelvis antibiotika.

Lasern har dessutom visat sig vara ett effektivt alternativ vid behandling av patienter med led- och bensjukdomar som artros, reumatism samt fibromyalgi.

- Det har ofta en snabb effekt på

smärta och morgonstelhet. Efter första behandlingen kan eventuell en igångsättningssmärta uppträda. Den brukar dock bara pågå under något dygn. Den reaktionen är i princip positiv eftersom det tyder på att den behandlade personen i fråga inte tillhör de cirka tio procenten som inte reagerar på laserbehandling.

Andra möjligheter

Lars ser dessutom att laserbehandling i olika former inom en snar framtid kommer att kunna integreras och användas i allt fler medicinska sammanhang.

- Hjärtproblem kan behandlas via fiberoptik och det kommer kommande metoder för behandling av cancer och MS. Flertalet djurförsök tyder även på att benskörhet eller osteoporos kommer att kunna behandlas med laser.

MATTIAS NYBERG

redaktionen@mediaplanet.com



NYHET I KORTHET



FOTO: ISTOCKPHOTO

LEDSJUKDOM

Drabbar både män och kvinnor

Artros är den vanligaste reumatiska ledsjukdomen. I åldersgruppen 50 till 70 år så räknar man exempelvis med att sex procent har någon form av symptom som går att härleda till artros. Sjukdomen drabbar både män och kvinnor och blir mer frekvent ju högre upp i åldern man kommer. Inom vissa yrkesgrupper är sjukdomen mer frekvent. Det är främst inom yrken som inkluderar fysisk aktivitet i form av upprepade eller tung belastning på höft- och knäleder. Människor med övervikt riskerar även att drabbas av så kallad knäledsartros i en högre utsträckning.

Känner du igen dig i de här fyra kriterierna? Då kan du ha Restless Legs Syndrom (RLS)!

1. Har du starkt behov av att röra på benen, ofta med obehagskänsla i benen?
2. Upplever du obehagskänslorna under perioder av inaktivitet?
3. Upphör behovet att röra på benen helt eller delvis i samband med rörelse?
4. Ökar behovet att röra på benen/obehagskänslorna på kvällen/natten?

Läs mer på www.rls.nu och tala med din läkare.



Box 47608, 117 94 Stockholm
08-721 21 00 | www.boehringer-ingelheim.se

www.rls.nu





Testa benkvaliteten hos din tandläkare!

Din tandläkare tar ändå röntgenbilder och förmodligen går du ändå snart dit för undersökning. Med ett litet billigt dataprogram kan Din tandläkare utföra ett benskörhets-test på några minuter.

- Jaw-x är ett dataprogram som gör det möjligt att utföra benkvalitetstest på dentala röntgenbilder.
- Jaw-x finns i två versioner:
Jaw-x IO mäter den trabekulära strukturen på en intraoral röntgenbild.
Jaw-x PANO mäter kortikala benet på ett OPG.

Jaw-x

kontakt@jaw-x.com • 08-621 07 00 • www.jaw-x.com

Välkommen till Aleris Specialistvård!



Korta väntetider och erfarna specialistläkare inom bland annat kardiologi, allmän kirurgi och ortopedi nära dig.

Läs mer på www.aleris.se/sjukvard

Aleris

SPECIALISTVÅRD

STOCKHOLM
SPINE
CENTER

En unik ryggklinik med både ryggkirurger och multiprofessionella rehabiliteringsteam

Stockholm Spine Center är idag Sveriges största ryggklinik där vi har samlat en unik spetskompetens. Våra specialister i ryggkirurgi och neurokirurgi, tillsammans i multiprofessionella team med rehabiliterare, sjukgymnaster, psykologer, kuratorer, naprapat och kiropraktor möjliggör och erbjuder tillsammans den bästa möjliga vården för en patient med rygg- eller nackproblem. Stockholm Spine Center kan erbjuda utredning, rehabilitering och kirurgi genom en komplett och unik samverkan av samtliga specialister med erfarenhet av ryggproblem.


Stockholm Spine Center, Löwenströmska sjukhuset,
194 89 Upplands Väsby
www.spinecenter.se



Leva med RA



www.levamedra.se – webbplatsen för dig som vill veta mer om reumatoid artrit (ledgångsreumatism). Här finner du information om sjukdomen, läkemedel och behandling. Dessutom finns det tips för vardagen så som träning, motion, mat och livsnjutning.

Webbsidan är producerad av  Roche

REUMATOLOGI

NYHETER

MINSKA DINA SMÄRTOR MED REHABILITERING

■ **Fråga:** Vad är lösningen för dem som lider av rygg- och nackproblem som inte lämpar sig för kirurgi?

■ **Svar:** Whiplashskadade Petra Joute gick en tolvveckors rehabiliteringskurs. Nu har hon mindre ont, har lärt sig att acceptera smärtan och insett att hon måste hitta en ny väg i livet.

När Petra Joute blev misshandlad av en narkotikapåverkad man på stan sommaren 2006, hade hon redan känningar i nacken efter en trafikolycka nio år tidigare.

- Men det var hösten efter misshandeln som de riktiga besvärerna började. Jag fick domningar i min högra arm och på morgonarna vaknade jag med handen som en krok och fingrar som var svåra att rätta ut.

Led av huvudvärk

Petra led av intensiv huvudvärk dagligen, var ofta irriterad och knaprade smärtstillande receptfria tabletter. Hennes arbete i storköket blev lidande i takt med att musklerna i högerarmen sakta förtvinade och det blev vanligare att hon tappade tallrikar och annat hon skulle lyfta.

- Det var min chef som kom fram till mig en dag när jag stod och försökte sträcka ut sendraget i nacken, och uppmanade mig att söka hjälp för mina besvär.

Det hade hunnit bli maj 2008 och Petra hade fortsatt att leva precis som vanligt.

- Det var som att jag inte kände min bortdomnade arm, och i stället fick jag lida på nätterna och genom den eviga huvudvärken.

Petras husläkare ordnade en remiss till magnetröntgen på Karolinska sjukhuset ett halvår senare och under tiden ordinerades hon sjukgymnastik. Magnettröntgen visade förskjutning av två kotor i nacken, förträngning av rotkanalerna, benpålagring samt förslitningsskador och Petra remitterades till ett rehabiliteringsprogram på en klinik i Nacka.

Stress tillför smärta

- De tolv veckorna var fyllda med friskvård som vattengympa, stabilitetsträning med pilatesboll och gummiband, och träning på gym för att bygga muskler. Allt med fokus på att lära mig hantera min kropp och att träna och röra mig rätt.

En naprapat lärde Petra att slappna av, så att hennes alltför spända muskler i rygg och nacke fick vila,



Petra Joute
Accepterar att hon inte kan vara som innan hon misshandlades och har lärt sig sätta gränser.

och i smärthanteringskursen med en KBT-psykolog och andra smärtpatienter fick hon bland annat lära sig hur stress har ett samband med smärta och hur viktigt det är att säga "nej, jag orkar inte i dag". Genom en socionom har Petra fått hjälp med att välja en ny yrkeskategori, då hon insett att hon omöjligt kan jobba kvar i ett storkök.

- Den största vinsten med rehabiliteringen är helt klart min acceptans. Nu accepterar jag min smärta, att jag är skadad och aldrig kommer att bli som förut. Nu känner jag också när min arm gör ont. Det gjorde jag inte innan. Då var den bortdomnad med en ständigt obehaglig och molande känsla.

Utan tabletter

Smärtan är betydligt mindre i dag och Petra har lärt sig att sätta gränser.

- Jag kan inte pressa min kropp, för då vet jag att smärtan kommer tillbaka. Och för att orka måste jag hålla igång och träna. Och huvudvärken är ett minne blott.

- Jag bad läkaren skriva ut ett recept på hundra Ipren när jag avslutade rehabiliteringen. Men dem har jag inte hämtat ut. Inte en smärtstillande tablett har jag tagit sedan rehabiliteringen började ge effekt.

EMESE GERENTSER

redaktionen@mediaplanet.com

TIPS

3

BEHANDLA
DIN SMÄRTA

1



REHABILITERINGSPROGRAM

1. Med hjälp av en naprapat lärde sig Petra att slappna av så att musklerna i rygg och nacke får vila.
2. Under ryggrehabilitering får man hjälp av duktiga sjukgymnaster.
3. Balansövning med boll är bra för ryggen.
4. Under rehabiliteringen lär sig patienterna acceptans och smärthantering. Men framför allt, börja träna och aktivera sig.

FOTO: ISTOCKPHOTO

KROPP & SOL I VALLATORP

Laser, Massage,
Zonerapi, Naprapati,
SPA-behandlingar,
Gaia vikt & fettreducering,
Solarium.

Onlinebokning.
www.kroppochsol.se
08-51051046
Vallatorpsvägen 1B, 187 52 Täby

Diplomerade och Certifierade
massörer, medlemmar i
Kroppsterapeuternas Yrkesförbund.



Missa inte
KVINNORS
HÄLSA
som kommer
ut 17 november.

MEDIA
PLANET

FINNS ATT KÖPA PÅ APOTEKET AB

Futuro - stödbandage

Futuro stödbandage finns i olika storlekar som rygg-, axel-, fot- och ryggstöd. Fråga på Apoteket AB eller Din sjukgymnast.

Futuro - stabiliserande knästöd

- Stödet lindrar vid intensiv och kronisk smärta.
- Ger stöd åt överansträngda och instabila leder samt förebygger nya skador.
- Knästödet passar både höger och vänster knä.



3M Svenska AB, 191 89 Sollentuna, Tel 08-92 21 00, Fax 08-92 22 89
Produktinformation 3mhalsovard@m3m.com

3M



FOTO: JAN JOHANSSON



FOTO: JAN JOHANSSON



FOTO: JAN JOHANSSON

Slipp ryggproblem med rehabilitering eller operation

FRÅGOR & SVAR

Operation eller rehabilitering, vad ger bäst resultat vid ryggproblem?

- Det beror på vilken typ av skada du har. Spinal stenosis, det vill säga förträngningar i ryggmärgskanalen, diskbräck som inte läkt av sig själv på två, tre månader och annan kronisk ryggsmärta där magnetrontgen visar förändring runt diskarna, till exempel en kotglidning, är tre grupper där 70 till 80 procent blir bra eller bättre genom operation. Åtminstone till och med fem år efter ingreppet, som är den tid det Svenska ryggregistret följer upp patienter som genomgått ryggkirurgi. Men även ryggrehabilitering ger bra resultat vid kronisk ryggsmärta och vi vill att man ska ha provat sjukgymnastik och andra former av rörelseträning innan man överväger operation, säger Peter Heckscher som är överläkare, ryggkirurg och ansvarig för ryggsektionen på Proxima AB.

Vilka ryggproblem opererar ni inte?

- Om inte magnetrontgen visar klara objektiva fynd är prognosen för ryggkirurgi sämre. Smärtan kan ha andra orsaker och ryggrehabilitering är då ett bättre alternativ, säger Peter Heckscher.

Vad kan man förvänta sig av en ryggrehabilitering?

- Målet är en förhöjd livskvalitet och att patienterna ska kunna återgå till arbetet. En utvärdering av ryggrehabilitering visar att drygt 70 procent av patienterna som genomgått ett särskilt tolvveckors rehabiliteringsprogram arbetar i högre omfattning ett år efter avslutad rehabilitering, än vid start. Enligt utvärderingen upplever patienterna betydande förbättringar av sin livskvalitet både sex månader och ett år efteråt, säger Catarina Österlöf, verksamhetschef för Ryggcentrum, smärt- och medicinmottagningen på Proxima AB.

Vad ingår i rehabiliteringsprogrammet?

- Syftet med de kliniker som arbetar utifrån ett helhetsperspektiv är att angripa smärtproblematiken från flera olika håll. Till sin hjälp har patienten sjukgymnast, naprapat, kiropraktor, beteendevetare/socionom, KBT-psykolog, läkare samt friskvård på egen hand. Under rehabiliteringen utbildas patienten, lär sig acceptans och smärthantering, och kanske framför allt hur viktigt det är att börja träna och aktivera sig själv efter egen förmåga, säger Catarina Österlöf.



Peter Heckscher
Överläkare, ryggkirurg och ansvarig för ryggsektionen på Proxima AB.

FOTO: BJÖRN BILDSTEN



Catarina Österlöf
Verksamhetschef, Ryggcentrum, smärt- och medicinmottagningen på Proxima AB.

FOTO: BJÖRN BILDSTEN

EMESE GERENTSER
redaktionen@mediaplanet.com

5

TIPS TILL DIG SOM LIDER AV RYGG- OCH NACKPROBLEM

Var aktiv

1 Trots att du har ont, hitta en form av motion/aktivitet som inte ökar smärtan och utför denna aktivitet regelbundet. Rörelse är viktigt för att få igång blodcirkulationen och för att inte stelna till, då stela muskler ökar smärtan. Vid rörelse utsöndras kroppens "må bra-hormoner", vilka verkar smärtlindrande.

Överbelasta inte

2 Gör aldrig sådant som gör ont och ta inte i för mycket så att du får ont.

Enkel men bra träning

3 Långpromenader, stavgång och simning är exempel på aktiviteter som är bra vid rygg- och nackbesvär. Fördelen att gå med stavar är att man rör flera muskelgrupper samtidigt. Att simma i varmt vatten är ännu bättre än i normaltempererat, då det ökar blodcirkulationen ytterligare.

Ergonomi

4 Se över din arbetsmiljö och hitta ergonomiskt riktiga lösningar för att undvika ytterligare påfrestning/belastning. Var särskilt försiktig med ensidiga sittställningar och tunga lyft.

Känn efter

5 Om det smärtar så att du har svårt att hantera din vardag under fyra veckor, och varken aktivitet eller vila hjälper, besök din husläkare och ta upp frågan om ryggrehabilitering.



Yes, you can.®

Invacare® är en världsledande aktör inom hjälpmedelsbranschen som skapar förutsättningar för en aktiv livsstil.

www.invacare.se

NYHETER

TIPS

4

FORTSÄTT ATT
LEVA AKTIVT

"KNÄORTOS RÄDDADE MITT LIV"
Matti Kauppinen har alltid levt ett aktivt liv och med hjälp av knäortos kan han fortsätta med det. Volleyboll har ersatts med bland annat cykling och stavgång.

FOTO: PIIA PARIKKA

Knäortos gav ny livsglädje

Fråga: Vad kan man göra om man plötsligt måste ge upp en aktiv och rörlig livsstil – och därmed förlorar en del av livsglädjen?

Svar: Artros, det vill säga leddsvikt, kan kännas som en hård dom – men det är inte nödvändigtvis frågan om livstid. Inte om man kan lita på sin knäortos.

Kriminalpolis Matti Kauppinen åker rullskridskor under en resa i Amerika år 1976. Plötsligt faller han och det ena benet vrids illa.

– Jag hörde en konstig smäll och anade att något gick sönder i benet, säger Matti. Med tiden framgick det att en menisk hade spruckit i höger knä. Den opererades bort till slut. Diagnosen var ett hårt slag för Matti, som spelade volleyboll i högsta serien. Hans idrottsnatur gick likväl inte med på att trappa ned utan vidare.

– Det gick helt enkelt inte att hålla igen och spara knäet, när benen annars var starka och energiska som bara den, erinrar han sig. Några år senare var han dock tvungen att ta det lite lugnare. Efter en artroskopi på 1980-talet hade läkaren som befarat bara dåliga nyheter att komma med.

– Han föreslog en ledprotes. Jag blev så rädd att jag fick lust att bara springa min väg. Till slut rekommenderade läkaren att jag skulle sluta spela volleyboll. Så

var det slut på det roliga, suckar Matti.

Beroende av smärtstillande Matti klarade sig i årtal utan smärtor, trots att den typ av knäskada han ådragit sig medför fem gånger så stor risk för artros.

– I och med att jag avslutade min aktiva idrottskarriär och arbetet var övervägande stillasittande, så klarade jag mig länge riktigt bra. Det var först för fyra år sedan som symptomen började – kraftig värk och vilosmärta, säger Matti.

– När värken började klarade jag mig länge på smärtstillande medel. Snart läste sig dock knäet helt, och det blev dags för en ny artroskopi. Den här gången kunde ortopederna inte annat än konstatera att det var kört. Nästa operation skulle bli den största möjliga, alltså en ledprotesoperation. Det kunde jag verkligen inte gå med på. Som tur var gick smärtan över efter att åsar

och andra benpålagringar avlägsnades vid artroskopi. Till slut fick jag höra talas om en knäortos för artros och beslöt mig för att genast pröva en sådan.

– Jag hade ju inget att förlora, fortsätter Matti.

Inte ett ord om ledprotes

49-åriga Matti har använt en knäortos i några månader och är mer än nöjd.

– Volleybollen har ersatts med bland annat stavgång och cykling. Jag har till och med provat på golf, skrattar Matti.

Mattis livskvalitet har förbättrats fundamentalt genom knäor-



Matti Kauppinen
Är glad över att han kan fortsätta sporta och leva ett aktivt liv.

FOTO: PIIA PARIKKA

FAKTA OM ARTOS

Leddsvikt eller artros i knäet är den vanligaste leddsjukdomen. Till en början förtunnas ledbrusk och i slutskedet påverkas alla vävnader i leden. Benet under brosket kan deformeras och till exempel bli knöligt.

Artros är vanlig i de äldre befolkningslagren, men besvärlig endast hos en del. Artros kan förekomma även hos yngre per-

soner, till exempel hos aktiva utövare av krävande idrott samt efter ledbandsskador och meniskoperation.

De egentliga ledförändringarna framskrider i regel långsamt genom åren. Orsaken till artros är inte helt känd, men i bakgrunden finns ofta ärftlighet, leddskador, kraftig belastning och övervikt.

tosen. Han är full av energi, har inga smärtor att tala om och under semestern styrdes kosan till Rom tillsammans med hustrun och en vän som är sjukgymnast.

– I Rom fick knäet visa vad det går för, då vi vandrade från den ena sevärdenheten till den andra. Kyrkorna beundrade vi bara från utsidan, och när det gäller dans nöjde jag mig med kvällens sista tryckare, skämtar Matti.

Ännu för ett år sedan låg den före detta idrottarens liv i ruiner. När han inte kunde göra något blev han också tung till sinnes.

Från apati till glädje

– Jag var väldigt frustrerad och barnen drev med sin handikappade gamle far. Jag måste säga att knäortosen gav mitt liv en ny riktning – från apati till glädje, säger Matti med en lättad suck.

Även Mattis hustru, som för övrigt är sjukgymnast, konstaterar att Matti redan nu går nästan normalt, efter att ha haltat i 25 år.

– I mitt fall var knäortosen räddningen. Min största och frommas förhoppning är att det inte behöver bli tal om någon ledprotes på många år. Det lär vara möjligt att klara sig länge med hjälp av en knäortos, säger Matti. Han är på gott humör och gör sig redo för ett pass stavgång.

PIIA PARIKKA

redaktionen@mediaplanet.com



NYHETER I KORTHET



FOTO: ISTOCKPHOTO

RYGG

När immunförsvaret reagerar fel

■ En inflammation är normalt sett en bra försvarsreaktion mot fienden som till exempel virus eller bakterier. Vid inflammatoriska sjukdomar som Ankyloserande spondylit, eller Bechterews sjukdom som den också kallas, reagerar immunförsvaret fel och vi får istället en inflammation som riktas mot den egna kroppen. Framför allt är det ryggen som drabbas. TNF, Tumör Nekros Faktor är en signalsubstans som spelar en central roll i den inflammatoriska reaktionen. De nyare biologiska läkemedlen, TNF-hämmare, används vid svår sjukdom när annan medicin inte varit tillräckligt effektiv. Behandlingen leder till mindre smärta, ökad rörlighet och färre skador på lederna.

BEHANDLING

Medicinsk laserbehandling

■ I vårt grannland Norge är medicinsk laserbehandling utbredd inom sjukvården. Där är det en vanlig behandlingsmetod bland sjukgymnaster och ingår sedan 2001 i den nationella sjukvårdstaxan. Även i Sverige används medicinsk laserbehandling som en snabb, effektiv och väldokumenterad hjälp mot ett flertal sjukdomstillstånd. Exempel på åkommor som framgångsrikt kan behandlas är till exempel inflammationer av olika typer, artros, musarm/tennisarmbåge, muskelbristningar och frakturer. Behandling med medicinsk laser är smärtfri och ger i många fall omedelbar lindring.

HUDSJUKDOM

Många med psoriasis drabbas av ledbesvär

■ De som lider av hudsjukdomen psoriasis kan drabbas av inflammation i en eller flera leder, så kallad psoriasisartrit. Många gånger kommer och går sjukdomen i perioder för att däremellan inte märkas av lika tydligt. För att sjukdomen ska diagnostiseras som psoriasisartrit ska det finnas en kombination av inflammatoriska ledbesvär och psoriasis. I dag räknar man med att mellan 10 och 30 procent av dem som har psoriasis drabbas av ledbesvär. Det är något vanligare att kvinnor drabbas av psoriasisartrit än män.

Förr hette det att "sjukgymnasten gör det med händerna". Detta är inte längre hela sanningen.

– Manuella metoder för att lindra smärta och återställa funktion vid skador och sjukdomar i ben, leder och muskler finns kvar, men numera vill sjukgymnasten också coacha dig som patient att ta ansvar för din egen hälsa. Och det är ofta rörelse som är receptet, säger Christina Opava, professor i sjukgymnastik vid Karolinska Institutet.

Rörelse är receptet

Förr hette det att "sjukgymnasten gör det med händerna". Detta är inte längre hela sanningen.

– Manuella metoder för att lindra smärta och återställa funktion vid skador och sjukdomar i ben, leder och muskler finns kvar, men numera vill sjukgymnasten också coacha dig som patient att ta ansvar för din egen hälsa. Och det är ofta rörelse som är receptet, säger Christina Opava, professor i sjukgymnastik vid Karolinska Institutet.

Med beteendevetenskapliga metoder där sjukgymnasten motiverar och stöttar, får patienten de rätta verktygen att hjälpa sig själv.

– Det är nämligen en sak att komma igång med motion och träning, men en helt annan sak att bibehålla sina nya vanor, vilket ofta är ett måste för att man ska upprätthålla en god hälsa, säger Christina Opava.

Fysisk aktivitet

Därför är det viktigt att genom samtal komma fram till - men också för dig som patient att prova på - vilka former av fysisk aktivitet som kan passa just dig, samt vilken nivå träningen ska ligga på för att uppnå det man är ute efter.

– Vissa har problem med övervikt, högt blodsocker och/eller högt blodtryck och behöver då motionera för att minska risken att insjukna i livsstilsrelaterade sjukdomar som diabetes typ 2 och hjärt- och kärlsjukdomar. Då är sjukgymnastens roll att coacha patienten till minst 30 minuters daglig fysisk aktivitet på måttlig nivå. Det kan vara promenader till och från jobbet, cykling, simning och joggning. Forskningen ger övertygande bevis för att detta är en mycket god investering i framtida hälsa, och personer med

led- och muskelsjukdomar är inga undantag.

Strukturerad träning

Den som har behov av att förbättra rörlighet, styrka och uthållighet behöver en mer strukturerad träning. Ett noggrant utformat träningsprogram krävs för den som exempelvis har ryggvärk, skört skelett, svaga muskler eller smärtande leder. Det är viktigt att belastning och intensitet doseras rätt, så att träningen varken blir ineffektiv eller leder till skador.

– Här har sjukgymnasten en viktig roll eftersom det krävs tester av maxstyrka och kondition för att avgöra vilken nivå träningen ska ligga på. Men valet av övningar, antalet upprepningar, hur ofta, när och var är också viktigt, och inte lätt att bestämma på egen hand. Likaså



Christina Opava, professor i sjukgymnastik vid Karolinska Institutet.

kan man behöva vägledning för att lyckas få in träning i ett redan fullspäckt veckoschema.

Specialiserade sjukgymnaster

Den som har en diagnos av något slag kan få hjälp av en sjukgymnast. Tidigare var en läkare tvungen att remittera dig, men nu har remisstvånget upphört i många landsting.

– Alla sjukgymnaster har en grundutbildning på tre år där de får kunskap om hur man ska träna vid olika besvär. Sedan kan de legitimerade

sjukgymnasterna välja att specialisera sig ytterligare inom områden såsom ortopedisk manuell terapi (OMT), idrottsmedicin, reumatologi eller smärta. Uppsök gärna en sjukgymnast som är specialiserad på det område inom vilket du har besvär.



www.sjukgymnastforbundet.se

Kalcipos®-D mite

Laddad med D-vitamin och kalcium!



Det är många som riskerar att få brist på D-vitamin under höst- och vintertid, då solens strålar inte räcker till.

D-vitamin, som bildas i huden när man vistas i solen är viktigt. Det behövs för att kroppen ska kunna tillgodogöra sig kalcium och bevara ett starkt skelett.

Kalcipos®-D mite ger både det viktiga D-vitaminet och kalcium.

Finns receptfritt på apoteket.



Kalcipos®-D mite
BEHÅLL DIN INRE STYRKA

Kalcipos-D mite är ett receptfritt läkemedel som används vid brist på kalcium och vitamin D₃ samt som tilläggsbehandling vid bensjukhet. Innehåll: Kalciumkarbonat motsvarande 500 mg kalcium och vitamin D₃ 5 mikrogram. Dosering: 1-2 per dag. Tabletter 60 och 120 st. För fullständig information se www.fass.se Produktresumén är granskad 2006-03-24.

Recip Kundenservice: 020 35 05 05 • info@starktskelett.nu • www.starktskelett.nu

NYHETER

Fönstertittarsjuka är en okänd och allvarlig folksjukdom

TIPS
5
TA SMÄRTAN
PÅ ALLVAR

■ **Fråga:** Trots att fler än var tionde svensk över 70 år lider av fönstertittarsjuka är det få som söker hjälp och ännu färre som får rätt diagnos. Varför?

■ **Svar:** Många tror att smärtor i benen är en naturlig del av åldrandet, säger professor Lars Norgren.

Fönstertittarsjuka yttrar sig genom att du får ont i benen när du är ute och går. Stannar du upp eller drar ner på tempot avtar smärtan och det är så sjukdomen har fått sitt namn. De som drabbas blir ofta stående, till exempel framför ett skyltfönster.

Fönstertittarsjuka, eller claudicatio intermittens som sjukdomen heter på latin, beror på att pulsåderna (artärerna) i benen är förträngda av åderförkalkning, vilket försvårar syresättningen av musklerna. När man går ger syrebristen upphov till smärta. Många får ont i vaderna, men ibland sätter sig smärtan uppe i låren eller skinkorna. Sjukdomen kan också yttra sig som trötthet i benen vid ansträngning. Symptomen gör att den drabbades livskvalitet försämras då det kan vara svårt att fortsätta leva som vanligt. Lars Norgren poängterar att det är viktigt att få rätt diagnos och behandling.

Motion kan hjälpa

– Att få ont i benen vid ansträngning påverkar den drabbades livskvalitet men smärtorna är i sig inte farligt, säger Lars Norgren. Är blodkärlen i benen förkalkade är risken stor att man har åderförkalkning även i andra delar av kroppen och det kan ge svåra komplikationer.



ONDA BEN. Stannar du eller saktar ner på grund av smärta i benen när du är ute och går? Då kan du lida av åderförkalkning eller arteroskleros. Uppsök din läkare för en undersökning. FOTO: ISTOCKPHOTO

En person med fönstertittarsjuka riskerar alltså att så småningom även drabbas av stroke eller hjärtinfarkt utöver de problem som det innebär att få ont i benen när man promenerar. Själva åderförkalkningsprocessen

kan man inte bota, men det går att bromsa den. Trots att fönstertittarsjuka yttrar sig just när man rör på sig är motion ändå bra. Genom att gåsträna förbättrar man konditionen och besvären kan avta.

ÅDERFÖRKALKNING

■ **Åderförkalkning, eller arteroskleros,** är en sjukdom i kroppens artärer, där blodkärlens väggar får en beläggning av plack och blir stelare. Orsakerna till detta är bland annat rökning, högt blodtryck och en kost som innehåller för mycket kolesterol. Ett stressigt och stillasittande liv anses också kunna bidra till åderförkalkning. Exakt hur sjukdomen uppkommer är inte helt klarlagt, men en del av processen handlar om att kolesterol reagerar med de fria syreradika-

lerna i blodet. Ibland kan placket i kärlen spricka och lossna vilket kan ge upphov till blodproppar som täpper igen blodkärl och därmed stryper syretillförseln, en så kallad infarkt. Sjukdomen är åtta gånger vanligare i Sverige än i till exempel Japan, vilket man tror beror både på kosten och på genetiska faktorer. Det är också vanligare att män drabbas än kvinnor. Hjärtinfarkt, stroke, kärkramp och fönstertittarsjukan är de vanligaste komplikationerna vid åderförkalkning.

Tidig diagnos viktig

Lars Norgren poängterar hur viktigt det är att patienten får en diagnos tidigt så att förebyggande behandling kan sättas in så snabbt som möjligt. Tyvärr är det många som inte söker hjälp eftersom de inte inser allvaret i att ha ont i benen. Även om de tar sig till en läkare är det inte säkert att de får rätt diagnos vilket gör att en stor del av de drabbade inte får behandling trots att det är en allvarlig sjukdom.

– Inom läkarkåren finns det nog en del okunskap om den här sjukdomen, säger Lars Norgren. Dels beror det på att många har mindre typiska symptom, dels på att många patienter inte berättar om sina besvär i benen.

Både män och kvinnor kan drabbas

Fönstertittarsjuka i någon form drabbar omkring 17 procent av alla personer över 70, men sjukdomen har smugit sig ner i åldrarna. Tidigare drabbades män oftare än kvinnor av fönstertittarsjuka, men nu har kvinnorna kommit ikapp. En av orsakerna är säkert att rökningen ökat bland kvinnor, en annan är att många får diagnosen först i hög ålder och att kvinnor lever längre. Fönstertittarsjuka i sig är alltså inte farligt, men om cirkulationsbesvären i benen tilltar kan man få ont även i vila och även drabbas av smärtsamma sår. I förlängningen kan benen behöva amputeras. Det är därför viktigt att få sjukdomen under uppsikt av en läkare som kan ge den drabbade rätt behandling.

BENEDIKTA CAVALLIN

redaktionen@mediaplanet.com

Din smärta kan bero på kärlsjukdom

Trots sitt oskyldiga namn är fönstertittarsjuka en allvarlig sjukdom som påverkar den drabbades livskvalitet.

Typiska symptom av fönstertittarsjuka är tilltagande smärta i vadmuskeln vid ansträngning och som går över när man vilat en stund. Symptomen kan även vara mer diffusa och kännas som muskelsvaghet, muskeltrötthet eller en känsla av domningar eller kramp.

Symptomen kommer oftast från vaden men kan även komma från höften eller låret.

Kontakta din läkare

Det är viktigt att du kontaktar en läkare om du misstänker att du har fönstertittarsjuka. Läkaren kan avgöra vad dina symptom beror på och kan säkerställa att du får rätt behandling.

De som får diagnosen fönstertittarsjuka ska i första hand sluta röka, lägga om kosten och motionera mer. Hjälper inte det finns det i dag läkemedel att tillgå som ett komplement. Det finns läkemedel som minskar risken att drabbas av hjärtinfarkt och stroke och det finns läkemedel som minskar symptomen och förlänger gångsträckan. Om man har allvarliga symptom trots läkemedelsbehandling kan man operera för att öka blodgenomströmningen.



Smärtlindring utan läkemedel

Nu är det fullt möjligt att ordinera smärtlindring utan läkemedel för patienter med knäsmärta orsakad av artros eller broskskador. Med hjälp av Unloader One® får användaren avlastning och därmed den smärtlindring som behövs för att återgå till vardagen på bästa möjliga sätt.

Össur är ett internationellt företag på den ortopediska marknaden. Vi lägger en stor del av vår omsättning på forskning och utveckling och har för närvarande 317 registrerade patent.

Vår mission är att utveckla och tillhandahålla lösningar inom ortopedi som förbättrar människors liv. "Life Without Limitations", vårt motto och ledstjärna.



Life Without Limitations

Vid frågor, kontakta Össur Nordic 018-18 22 00,

www.ossur.com



Har du smärtor och besvär i arm eller ben?

Kanske beror det på reducerat blodflöde till muskler, leder & vävnader, vilket kan visa sig som:

- Bensår/Eksem
- Krypningar/Kramper
- Åderbräck
- Svullna ben
- Tunga/trötta ben
- Knäsmärta
- Frusen Axel
- Restless legs
- Smärta vid gång

Vi undersöker din cirkulation med blodtryck i arm/ ben med hjälp av ultraljud, vilket har visat sig vara ett bra mått för att kartlägga risken för kärlsjukdom i benen.

Undersökning / Behandling som erbjuds!

- ◇ **Cirkulationskontroll** - Mätning av Arm/Ankel index
- ◇ **Hälsokontroll** - lungfunktion - bl.a syresättning cirkulation - bl.a blodtryck, puls, A/B index provtagning - urin/blod, allmän och specifik.
- **Sclerosering** - Injektionsbehandling av ådernät
- ◇ **ElektroMagnetiskBehandling**(EMT) - ökar blodflödet
- ◇ **Hälsorådgivning** - bl.a kost, motion
- ◇ **RyggMassage** - löser spänningar i musklerna

Tidsbokning:
Sjuksköterska
Tel: 08 - 80 62 30



Högbergsgatan 64
(egen ingång vä sida)
Mariatorget - Södra Station



Välgörenhet
med ett klick!

WebaidShop.se
Sveriges största biståndsbutik

- välgörenhet på nätet

WebaidShop.se är en del av Läkarmissionen



SKÄNK MER ÄN EN TANKE

Läkarmissionen är en fristående svensk organisation som hjälper människor i nöd sedan 1958. Insatserna genomförs via lokala eldsjälar och projekten besöks regelbundet för att bekräfta att hjälpen verkligen når fram.

Läkarmissionen

Besöksadress: Siktgatan 8, Vällingby. Telefon: 08-620 02 00
Gåvogiro: 90 00 21-7 Hemsida: www.lakarmissionen.se

NYHETER

RYGGMÄRGSSTIMULERING

Laddningsbara stimulatorer på framfart

Patienter med en lång erfarenhet av farmakoterapi upplever att ryggmärgsstimulering är en lindrig form av behandling där eventuella biverkningar dessutom uteblir. Det pekar ett flertal kontrollerade studier på.

Framgångsprocenten för ryggmärgsstimulering ligger mellan 60 och 90 procent. Bland patienter med svår angina pectoris, kärkramp där vare sig bypassoperationer eller ballongprocedurer har reducerat besvären upplever hela 80 procent av patientgruppen att de har fått en markant hjälp genom att använda sig av behandlingsmetoden.

I Sverige drivs de flesta systemen inom ryggmärgsstimulering med litiumbatterier. De räcker vanligtvis i två till fem år medan system med de mer kostsamma återuppladdningsbara stimulatorerna är mer sällsynta. Inom EU utgör det dyrare alternativet endast tio procent av den totala marknaden. Det beror nog snarast på att initialkostnaden stiger då man använder sig av det återuppladdningsbara alternativet. Troligen kommer dock samma alternativ att vinna mark i takt med att tillverkarna säkerställer och förlänger funktionen. Därmed kommer återuppladdningsbara stimulatorer med stor sannolikhet att bli ett mer långsiktigt alternativ utifrån både ett samhällsekonomiskt perspektiv men även ur den enskilda patientens synvinkel.

MATTIAS NYBERG

redaktionen@mediaplanet.com

Vrid ner smärtnivån med elektrisk ryggmärgsstimulering

■ **Fråga:** Är elektrisk ryggmärgsstimulering ett effektivt alternativ till mer välkända behandlingsmetoder?

■ **Svar:** Ja. Nyligen kontrollerade studier visar att metoden är överlägsen konventionell behandling av kvarstående neuropatisk smärta efter ryggoperationer.

Elektrisk ryggmärgsstimulering är en behandlingsmetod där ett antal kabelelektroder opereras in i ryggmärgskanalen varpå ett avsett område i kroppen stimuleras. Syftet är att lindra nervskadesmärter som har uppstått i samband med operationer, trauma, diskbräck med mera. Metoden har i flertalet studier visat sig vara en mycket effektiv behandlingsform. Målet är att lindra den upplevda smärtan avsevärt. Ryggmärgsstimulering tillämpas vanligtvis på "ej tumörrelaterade typer av nervsmärta." Och i synnerhet när gängse medikamentell behandling inte uppnår ett fullgott resultat. Metoden uppvisar egentligen inga typer av mer allvarliga biverkningar men som vid alla operationer med implantat förekommer en viss infektionsrisk.

Smärtor plågade Lotta

Efter att år 2001 ha fått en operationsskada i samband med en steloperation av ländryggen drabbades Lotta Grapensparr av syndromet CRPS typ II - ett komplext regionalt smärtsyndrom med nervskada.

- När jag vaknade efter operationen hade jag svåra smärtor i höger fot. Smärtorna gick inte över och efter fem månader började mina tånaglar att dö. Jag fick även andra



LINDRADE SMÄRTAN. Bengt Linderoth är professor i funktionell neurokirurgi samt överläkare på neurokirurgiska kliniken på Karolinska Sjukhuset och har behandlat Lotta Grapensparrs neuropatiska smärta med elektrisk ryggmärgsstimulering som dämpade smärtan med 25 procent.



fruktansvärt smärtsamma symptom vilket är typiskt för CRPS.

De första åren efter operationen genomgick Lotta åtskilliga konventionella behandlingsformer.

- Jag provade en massa mediciner. Under en period var jag ordi-

nerad höga doser morfin. Ingenting hjälpte. Mina smärtor var ofta så svåra att jag var tvungen att ligga helt stilla. Varje gång som något vidrörde foten så tilltog smärtorna. Ibland var smärtan så intensiv att jag inte var kontaktbar.

FAKTA OM RYGGMÄRGSSTIMULERING

■ Ryggmärgsstimulering

är den mest vedertagna och spridda metoden inom elektrisk stimulering vid neuropatisk smärta.

■ **Patienterna opereras** delvis med lokalbedövning och det kirurgiska ingreppet är enkelt och avgränsat.

■ **På ett år** så implanteras det över 30000 stimulatorer runt om i världen.

■ **I Sverige** implanteras det årligen cirka 250 stimulatorer. Upp till 75 procent av de patienter som provar ryggmärgsstimulering upplever utfallet som så positivt att de väljer en

permanent implantation.

■ **Metodens** fördelar är bland annat att den är minimalt invasiv och reversibel. Dessutom finns det väldigt få påvisade biverkningar.

■ **Initialkostnaden** för ryggmärgsstimulering är förhållandevis hög. Flertalet studier visar dock att den högre kostnaden är ekonomiskt motiverad redan efter ett par år.

■ **Efter implantation** av elektrodsystemet följer en testperiod i patientens hem innan beslut fattas om implantation av en neuropacemaker. Pacemakern sköts via en fjärrkontroll.

Stimulator inopererades

Efter fyra år utan märkbar förbättring blev Lotta remitterad till neurokirurgiska kliniken på Karolinska Sjukhuset. Efter en lyckad testoperation fick hon sin stimulator inopererad i maj 2005.

Bengt Linderoth är professor i funktionell neurokirurgi samt överläkare på neurokirurgiska kliniken på Karolinska Sjukhuset. Han har varit verksam på samma klinik i snart 28 år och är en av Sveriges främsta experter inom funktionell neurokirurgi.

- Effekten av ryggmärgsstimulering påminner om strömbrytarens dimmerfunktion. Du kan vrida ner smärtan. Och efter högst trettio minuters behandling så avtar smärtan. Sedan kan patienten välja att avbryta stimuleringen och det kan dröja upp till fyra timmar innan smärtan börjar tillta igen.

Flertalet studier har visat att ryggmärgsstimulering på rätt nivå hjälper mellan 60 - 80 procent av de behandlade patienterna.

Minskade smärtan

Lotta Grapensparr är ett bra exempel på en person som slutligen har hittat en behandling som ger ett effektivt resultat.

- Stimulatoren har reducerat min smärta med 25 procent. Den kapar smärttopparna och jag orkar att leva livet som en kronisk smärtpatient. Mitt batteri som sitter i magen slutade att fungera i sommar och jag fick vänta i sex veckor på ett nytt. Då märker man verkligen hur otroligt bra stimulatoren är.

MATTIAS NYBERG

redaktionen@mediaplanet.com



Har du trötta, svidande, kliande eller rinnande ögon?

- Systane smörjande ögondroppar ger en omedelbar komfort och långvarig effekt
- Systane anpassar sig efter pH-värdet i tårfilmen för bästa komfort
- Systanes unika egenskaper gör att tårvätskan fäster på ögat vilket motverkar att ögat rinner
- Systane kan användas så ofta och länge som det behövs
- En öppnad flaska har 6 månaders hållbarhet

Systane finns att köpa på Apoteket och hos optiker!



"Lika naturligt som det är att behandla torr hud med olika krämer borde det vara att behandla torra ögon, oavsett hur besvären uppkommit. Systane motsvarar de höga krav vi ställer på en välfungerande droppe mot torra ögon".

Dr Bo Andersén
Medicinskt ansvarig för gråstarr och ögonsjukdomar hos Capio Medocular. www.medocular.se

Systane[®]
Smörjande ögondroppar
www.systane.se

Alcon[®] | Världens största ögonvårdsföretag
08-634 40 00

www.ogonapoteket.se

INSPIRATION

TIPS



ÖVNING

Förebygg ryggproblem med bakåtböj

* Har man ett stillasittande jobb kan ett bra sätt att förebygga eventuella ryggproblem vara att göra så kallade bakåtböj. Det innebär att man med jämna intervaller ställer sig upp, sätter händerna i sidorna i midjehöjd varpå man därefter böjer ryggen bakåt så långt det överhuvudtaget går. Utför cirka tio bakåtböj i följd. Till en början kan det kännas lite stelt och smärtsamt att utföra övningen men efter ett tag brukar smärtan försvinna. De flesta som utför övningen brukar uppleva en förbättring.



Korta väntetider
och goda resultat.

www.proxima.se

proxima
SPECIALISTVÅRD

Välkommen till Proxima Specialistvård vid Nacka Närsjukhus, här får du högkvalificerad vård

Ortopedkliniken

Här möter du våra erfarna specialister inom olika ortopediska subspecialiteter

ÖL Anne Skoog
ÖL Birgitta Glenmark
ÖL Jan Widman
ÖL Johan Karlsson
ÖL Lars-Erik Lindahl
Prof Lars-Åke Broström
ÖL Mikael Bouleau
Spec Osmaro Arrieta
ÖL Peter Heckscher

Tel: 08-601 53 30

Proxima Ryggcentrum

Vi står för en unik rehabilitering för patienter med rygg- eller nackproblem som inte ska opereras. Tel: 08-601 52 99

Smärtmottagning

Vi har lång erfarenhet av att möta och behandla patienter med långvariga och/eller svåra smärttillstånd. Smärtmottagningen tar emot patienter för bedömning och behandling/lindring av komplicerade smärttillstånd. Tel: 08-601 53 73

Övriga specialistmottagningar

Mera information finns på www.proxima.se

Fotkirurgi
Handkirurgi
Ryggkirurgi
Ledplastiker Höft/Knä
Fotkirurgi
Axelkirurgi
Axelkirurgi
Allmänortopedi
Ryggkirurgi

PERSONLIG INSIKT

När resultatet kom gick det inte att blunda för. Läkaren meddelade att jag hade någon **form av reumatisk sjukdom**. Det var sommaren 2005, jag var 24 år och mitt uppe i utbildningen till civilingenjör. Om tre dagar skulle jag i väg till Singapore för ett halvår som utbytesstudent.

Låt inte reumatismen hindra dig från att leva

Jag berättade för läkaren att jag de senaste månaderna hade haft diverse problem med svullna käkleder, svaga handleder, ömma fötter och fingrar och inflammationer i axlar. En envist T-läkare insisterade på att prover togs och det konstaterades att jag hade reumatism.

Efter ett år med tilltagande besvär fick jag 2001 min definitiva diagnos: Reumatoid artrit, RA, ledgångsreumatism. Sjukdomen skiljer sig mellan patienter, men för just mig innebär den att jag har ont i princip allt som går att böja. Räkner man leder från käke, nacke, axlar, och neråt hela vägen ända ut i tårna har man passerat en hel del som kan göra ont. Den reumatiska smärtan är speciell och liknar ingen annan. Det är inte som att ha ett skrubbsår, blåmärke eller träningsvärk. Det är en molande, illan- de och total smärta.

Fysisk och psykisk smärta

Utöver själva smärtan innebär RA många andra besvär. En del beror på sjukdomen i sig, andra är biverkningar av medicinerna, till exempel abnorm trötthet, illamående, håravfall, sömnsvårigheter, torra slemhinnor, med mera. Eftersom många mediciner går ut på att sänka immunförsvaret, för att därigenom dämpa inflammationerna, är det även vanligt att man blir väldigt infektionskänslig. Det är jobbigt

att drabbas av infektioner som gör en ännu mer trött, hindrar en från den för reumatiker så viktiga regelbundna träningen och dessutom ställer till det ännu mer för en i arbetslivet. Det borde räcka med att ständigt ha ont och de anpassningar man tvingas till på grund av sin ledsjukdom, att därtill nästan aldrig få vara helt fri från vanliga infektioner kan ibland bara bli för mycket och kännas orättvist. Listan över fysiska besvär orsakade av sjukdomen kan tyvärr göras lång. Därtill kommer den psykiska delen.

Påverkas dagligen

Med tre stora diagnoser redan i familjen, en bror med autism och diabetes och en pappa med MS, tog jag till en början beskedet om min reumatism ganska lugnt. Tänkte att: - Jaha... ännu en sjukdom till i raden.

Mina erfarenheter av att det trots diverse diagnoser går att leva ett relativt bra liv har nog hjälpt mig mycket psykiskt. Det blir inte bättre av att gräva ner sig så det är lika bra att kämpa på och hålla näsan över ytan! Fast ju längre tiden har gått och i takt med att mina besvär har ökat har jag insett att detta är min diagnos, ingen annans. Det är jag som har ont och det är mitt liv som påverkas och begränsas.

Ett som 24-åring insjukna i en kronisk sjukdom som normalt bryter ut först vid 50-årsåldern förändrar verkligen en hel del. Det tar

INSIKT

“Jag lever nu och det finns mycket fantastiskt att uppleva, kanske på ett annat vis än om jag vore frisk, men fortfarande fantastiskt.”



Anna Svensson
Teknisk konsult, 28 år, sedan 4 år diagnostiserad med ledgångsreumatism.
FOTO: JOSEPHINE ALMANAKIS SIRANDER

på krafterna att ha ont. Sjukdomen påverkar mig dagligen, hur jag mår, vad jag kan göra och vad jag orkar. Ständiga justeringar krävs för att få livet att fungera.

Vikten av en positiv attityd

Ena förenamlingen skiljer sig på många sätt mycket från ena till den andra. Det finns så mycket jag vill, men som jag helt enkelt inte klarar av att göra. Min kropp och jag spelar i olika divisioner. Självklart är min sjukdom även en stor del i hur jag ser på min framtid. Hur kommer det att gå, hur mår jag till exempel om tio år? Vårar jag skaffa barn? Hur gör man för att orka med inskränkningarna sjukdomen gör med mitt liv? Tunga frågor, men man måste försöka se det ljusa i livet.

Mitt sätt att klara situationen är att försöka ta vara på det goda. Jag lever nu och det finns mycket fantastiskt att uppleva, kanske på ett annat vis än om jag vore frisk, men fortfarande fantastiskt. Det kan låta som en klyscha, men tack vare hjälpmedel, stora som små, en förstående och hjälpsam omgivning, familj, pojkvän, vänner och kollegor, rätt medicinering och en positiv inställning så tycker jag att jag trots en kronisk ledsjukdom kan ha ett härligt liv, relativt ljus framtid och en åtminstone periodvis skön tillvaro.

Det gäller att lära sig att fokusera på och se allt det jag fortfarande kan i stället för det jag inte längre kan.



TIPS FRÅN ANNA

Positiv attityd

1 Livet kan vara förskräckligt uselt vissa dagar. Med en positiv grundinställning kommer du avsevärt mycket längre i livet. Se det du kan istället för att gräma dig över det du inte kan!

Våga ta emot hjälp

2 Det finns både för- och nackdelar med att det inte alltid syns utanpå att man har reumatism. Även om det gör jättestort så kan omgivningen inte se det. Som reumatiker måste du lära dig att delge och beskriva dina problem för din omgivning på ett bra sätt och berätta hur de kan hjälpa till för att underlätta.

Familj & vänner är viktiga

3 Umgås med människor som gör dig glad och håll hårt i ödmjuka vänner som respekterar att du har en sjukdom och som förutsättningslöst hjälper dig.

Tänk praktiskt

4 Tänk på vikten av saker du gör varje dag. Några saker som att ha en bra säng, skor, väska, hållning, ergonomisk kontorsstol, höjd på arbetsbänk och så vidare kan göra stor skillnad för välbefinnandet.

Underlätta din vardag

5 När det gör ont eller är svårt att göra något, försök hitta knep som förenklar. Det kan vara allt från konventionella hjälpmedel som handledsskydd, värmedyna eller en ergonomisk huvudkudde till att trycka upp den tunga dörren med foten och slippa få ont i handleden eller använda en "Dramaten" på hjul istället för en vanlig tvättkorg och därmed slippa att bära tvätten ända ner till tvättstugan.



Träning och motion är bra för alla, inte minst för oss som har en reumatisk sjukdom. Vi anpassar övningarna efter våra möjligheter. Du är välkommen att vara med!



www.reumatikerforbundet.org
tel: 08-505 805 00

Back on Track®

Få stopp på din smärta!
Värk minskar, inflammationer hämmas och läkning påskyndas med en keramisk textil som lindrar och värmer.

"Jag tycker att Back on Tracks knäskydd är mycket bra till knäartrospatienter och rekommenderar många av patienterna med den diagnosen att testa."

M. Zetterberg Gellerstig,
leg. sjukgymnast med specialitet på knän.

018-59 05 55 www.backontrack.se

HÄLSPORRE?

Agilokliniken är en av de första i Sverige att använda Shockwave Therapy, eller stötvågsbehandling. Det är en metod som effektivt minskar besvären av bland annat hälsporre, tennisarmbåge och kalkaxel.

Läs mer om hur vi kan hjälpa dig på vår hemsida.

Agilokliniken

Söder:
Högbergsgatan 97
118 54 Stockholm
08-343110

Tumba:
Grödingevägen 13
147 30 Tumba
08-53035100



www.agilokliniken.se



Behöver du fotinlägg?

Fötter är olika och behöver olika typer av stöd. Här är några vanliga problem där fotinlägg hjälper.

PLANTAR FASCIIT

Inflammation där fotens ledband fäster på hälbenet

HÄLSPORRE

Vid obehandlad plantar fasciit kan en bennabb bildas på hälbenet

HALLUX VALGUS

Ökad vinkling i stortåns grundled

METATARSALGIA

Smärttillstånd i framfotens grundled

Välkommen till specialisterna på skor och fotinlägg!



Fatburs Kvarngata 10, Stockholm
(vid Södra Station, tvärgata till Rosenlundsg)
Mån-Fre: 10.00-18.00, Lör: 11.00-15.00

Stockholm • Uppsala • Gävle • Helsingborg
www.fotsko.se

fot&sko
SPECIALISTEN

Dina skönaste skor

Smärta?



IcePower hjälper – bevisad effekt! *

IcePower kylande gel är ett effektivt, tryggt och snabbt sätt att minska smärta samt svullnad.

Använda IcePower för

- Nack-, skuldra- och ländryggsvärk
- Ledvärk
- Reumatiskvärk
- Växtvärk
- Stukningar, sträckningar
- Belastningsskador
- Muskelspänningar

Försäljning Apoteket samt IcePower Shops

www.icepower.net



*)Airaksinen et al.: Double-blinded Trial of the Efficacy of Cold Gel with soft tissue injuries ISAP, San Diego 8/2002.

<ANNONS>

Livshotande sjukdom gav Marie kraft och nytt liv

En virusinfektion i hjärnan förändrade snabbt livet för Marie Swanström. Men under den fyra år långa konvalescensen fann hon en bok som kom att radikalt förändra det igen.

Livet gick på högvarv för Marie Swanström, klinikchef och högpresterande tandläkare, mamma till tre barn och en make som arbetade mer än heltid, när hon plötsligt och akut insjuknade av en livshotande virusinfektion i hjärnan. Hon fick en snabb diagnos och behandling kunde lyckligtvis sättas in genast. Men en lång konvalescens följde och Marie var heltids-sjukskriven i fyra år innan hon kunde påbörja en långsam återgång till arbetet som tandläkare.

Under sjukdomstiden läste Marie boken *Att må dåligt är en bra början* av läkaren Bengt Stern vilken kom att radikalt förändra hennes liv. "Boken öppnade en helt ny värld för mig! Att det finns dolda smärtsamma känslominnen som kraftigt påverkar kroppen och vårt sätt att leva var med min medi-



cinska utbildning till tandläkare speciellt spännande att läsa. Och att det går att ställa saker tillrätta! Plötsligt fanns det andra vägar att gå än den gängse medicinska rehabiliteringen som under tre år inte tagit mig vidare. Jag längtade efter att kunna leva som vanligt." Marie bestämde sig för delta i en av Bengt Sterns kurser på Mullingstorp. Där kände Marie, för första gången sedan hon blev sjuk, hur mycket kraft och livsglädje hon trots allt



Foto: Emmelie Heildén

Marie Swanström har nu hittat sin kraft och livsgädje.

hade inom sig. "Jag började att göra val som är mina och inte styrda av andras förväntningar, vilket är livsviktigt om man vill må bra. Jag lärde mig att sätta gränser, vilket tidigare var mycket svårt. Nu ger jag mig själv tid till saker som är viktiga för mig. Jag lyssnar på min kropp och dess signaler." Idag arbetar Marie halvtid som tandläkare, men med en helt ny syn på livet och vad som är viktigt. "Genom att 'bara' vara Marie, så kommer jag långt!" Marie är idag tacksam för sin sjukdom, den fick henne att stanna upp och se sitt liv och sina destruktiva levnadsmönster. "Boken *Att må dåligt är en bra början* och kurserna på Mullingstorp har varit en ovärderlig hjälp för mig att skapa det liv jag lever idag, så mycket

negativitet och smärta har släppt taget. Jag återkommer ofta till Bengts bok för att hämta inspiration och värdefulla pusselbitar."

Boken ger dig ...

... inblick i människans och din egen inre värld och hur djupgående negativa mönster i psyket kan läkas.

Den ger en helhetssyn på människan och hennes resurser.

Den fungerar som en väckarklocka och kunskapskälla för dig som vill ta steget till fullt förverkligande bortom dina inre hinder.

Den ger dig en vidgad självkänedom.

Beställ ditt eget exemplar med kupongen här nedan eller ring 0125-132 20.

Du kan också beställa boken på vår webbplats: www.mullingstorp.com

"Bengt Sterns bok omfattar våra yttersta livsfrågor. Läs den som ett angeläget tillskott kring helandets gåta och möjligheter."

Barbro Bohrn,
Tidningen Socionomen

"Bengt Stern är som läkare en pionjär och föregångare. Hans bok *Att må dåligt är en bra början* är en milstolpe. Det är en fantastisk kunskap som Bengt Stern förmedlar i denna bok."

Kay Pollak,
författare och filmregissör

"En annan har ju spelat en del hockey i sitt liv. Men jag måste säga att veckan på Mullingstorp var en av de tuffaste och bästa i mitt liv. Jag fick verkligen möta mig själv under oerhört professionell handledning."

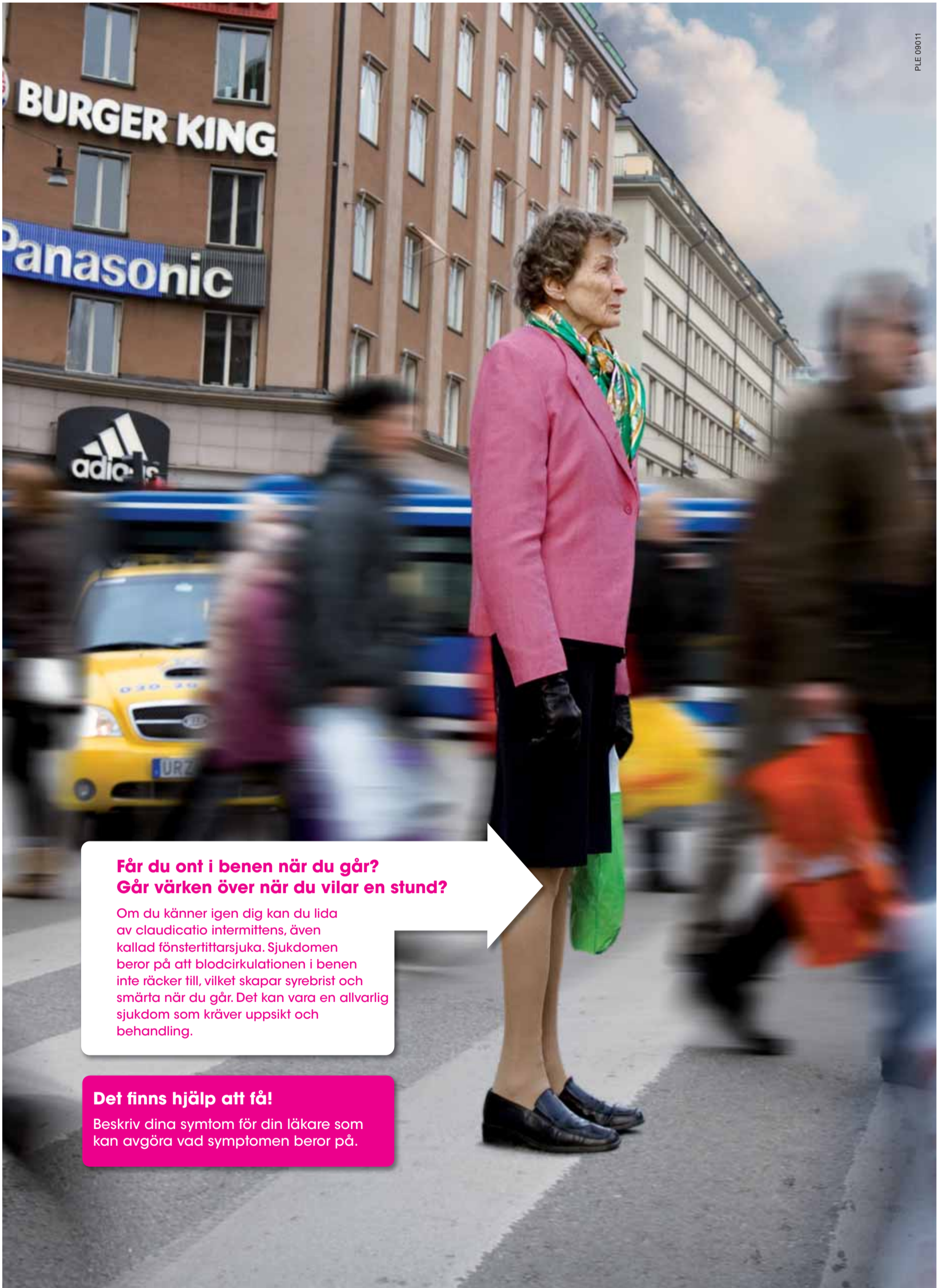
Börje Salming, hockeylegend

"Bengt Sterns bok är en av de bästa böckerna jag läst. Alla borde läsa den, särskilt de som planerar att skaffa barn."

Robyn, Sångerska

Du kan också beställa boken via internet:
www.mullingstorp.com

Ja, tack! Sänd mig snarast
... ex av *Att må dåligt är en bra början* (hft. bok 212 sid.) á 195,-
... ex av *Att må dåligt är en bra början* (ljubok, 6 CD) á 285,-
Porto ingår. Inbetalningskort medföljer. Jag har 30 dagars returrätt.
Kursfolder medföljer alltid bokleveransen kostnadsfritt. TEXTA TACK!
Namn
Adress
Postnr/Ort
Telefon
Sänd kupongen till:
Mullingstorp Utbildning och Hälsa, S-610 27 Vikbolandet
Tel 0125-132 20 • Fax 0125-134 03 • www.mullingstorp.com



**Får du ont i benen när du går?
Går värken över när du vilar en stund?**

Om du känner igen dig kan du lida av claudicatio intermittens, även kallad fönstertittarsjuka. Sjukdomen beror på att blodcirkulationen i benen inte räcker till, vilket skapar syrebrist och smärta när du går. Det kan vara en allvarlig sjukdom som kräver uppsikt och behandling.

Det finns hjälp att få!

Beskriv dina symtom för din läkare som kan avgöra vad symptomen beror på.