

Ledare

Reumatikerförbundets tema år 2004 har varit rehabilitering. Ett ämne som ligger oss reumatiker mycket varmt om hjärtat, eftersom vi vet vilken betydelse den har för oss. Ibland beskrivs rehabilitering som någonting som lättvindigt kan skötas med vänsterhanden, när den i själva verket är en av de vitalaste delarna i en framgångsrik väg tillbaka, eller i ett underhållande av ett gott och tillfredsställande liv.

En del av de forskare och deras projekt som presenteras i årets forskningsbilaga har vi mött för flera år sedan. Nu återser vi dem med resultat och slutsatser i nyss försvarade avhandlingsarbeten. Vi följer kontinuiteten, där utlärning bär frukt i viljan att föra forskningen vidare. En idé lägger grunden till många nya forskares framgångsrika arbeten.

Några deltar för första gången med nya spännande studier. Några får kämpa för att bevisa nyttan av olika slags rehabilitering. Vi får ta del av verksamheten vid reumatikerförbundets sjukhus Spenshult, med sin specialrehabilitering. Vi möter några få personer med reumatisk sjukdom som får utgöra exempel på det sätt rehabilitering förändrat deras liv. De utgör beviset för att rehabilitering är viktigt.

De flesta studier som finns med i forskningsbilagan har stötts av Reumatikerförbundets forskningsmedel.

Yvonne Enman

Yvonne Enman
Redaktör



I ett flertal av denna forskningsbilagas artiklar läggs bevis fram för att det finns mycket att vinna på fysisk aktivitet, förmåga att fortsätta med olika aktiviteter som personen med reumatisk sjukdom före sitt insjuknande haft och tycker om samt den egna och samhällets glädje av att man kan fortsätta arbeta. Det poängteras att det är viktigt att rehabilitering påbörjas redan vid insjuknandet, men också att den är återkommande och blir en integrerad del av livet för upprätthållande av livskvalitet, välbefinnande och ett fortsatt aktivt liv. Rehabilitering är således inte en engångsforeelse. Den börjar i den stund någon får en kronisk reumatisk sjukdom och fortsätter livet ut.

Klimatvård är ingen lyx

Klimatvård förbättrar förmågan till aktivitet och välbefinnande hos personer med reumatoid artrit och pelvospondylit, Bechterews sjukdom. Behandlingen är intensiv och definitivt inget för latmasken.

Flera studier visar att intensiv rehabilitering i varmt och soligt klimat för personer med inflammatoriska ledsjukdomar medför stora förbättringar vad gäller smärta, funktionsförmåga, välbefinnande och hälsorelaterad livskvalitet.

Ingjald Hafström är nyutnämnd professor och verksam på reumatologikliniken vid Karolinska Universitetssjukhuset Huddinge. Hon är uttagningssläkare till klimatvård i Stockholms läns landsting och har under åren intresserat sig för klimatvårdens betydelse för personer med reumatisk sjukdom. I en studie som redovisades i *Scandinavian Journal of Rheumatology* 2003 visade hon att rehabilitering i varmt klimat har betydelse både direkt efter genomförd behandling och att effekterna kvarstod efter sex månader.

– Orsakerna till det positiva resultatet kan vara flera men klimatet, miljöombytet och den intensiva fysiska träningen är de mest betydelsefulla. Ett värdefullt komplement till vården inom Sverige, konstaterar Ingjald Hafström.

I Sverige sker en stor del av rehabiliteringen i uppvärmda bassänger, eftersom det varma vattnet mjukar upp annars stela, onda muskler och leder så att man kan belasta mer och ta ut rörelserna bättre. Ändå kan det allmänna välbefinnandet sätta käppar i hjulen för en riktigt intensiv träning.

– I ett varmt klimat med stabilt barometertryck, låg luftfuktighet och många soltimmar går det att höja sin fysiska förmåga rejält. En annan fördel är att kostnaderna för den här typen av rehabilitering är lägre, inklusive resor, än den vid rehabiliteringsklinik i Sverige.

Nästan blind studie

Undersökningsgruppen bestod av 168 personer med reumatoid artrit eller pelvospondylit, vilket utgjorde alla som beviljats klimatvård av Stockholms läns landsting under ett år. De frågeformulär som patienterna fick en vecka före avresan innehöll frågor avseende diagnos, hur länge man haft sin sjukdom, vilka aktiviteter man ägnade sig åt i vardagen, vilken fysisk träning man normalt utförde, funktionsförmåga, grad av smärta, allmänt välbefinnande, och livskvalitet. Samma frågor ställdes sedan en vecka, tre och slutligen sex

månader efter hemkomsten. Nästan 89 procent av deltagarna fullföljde studien.

– För att minimera risken för att psykiska faktorer skulle inverka på svaren fick inte patienten i förväg veta att det rörde sig om en utvärdering av klimatvård och inte heller att de skulle få ytterligare formulär efter det första. Så blind undersökning som möjligt.

Program

Behandlingsprogrammet bestod av fysisk träning individuellt och i grupp, både på land och i bassäng, fem dagar i veckan under tre till sex veckor. Klimatvården bedrevs i Igalo i Jugoslavien, i Benicasim i Spanien och i Los Christianos på Teneriffa under våren, hösten och vintern.

Långvariga effekter

Resultatet visade att förmågan till aktivitet förbättrades och så gjorde även välbefinnandet och livskvaliteten vid samtliga tre mättillfällen efter avslutad klimatvård. Det fanns inte några skillnader i utfallet mellan de olika behandlingsställena. Likaså visade undersökningen att deltagarna både före och efter sin resa aktivt arbetade med sin fysiska träning dagligen hemma samt en gång i vecka i bassäng eller med individuell sjukgymnastik en till två gånger i veckan.

– Dessa långvariga effekter är av stor betydelse för patienter som löper ständig risk att försämrats i sitt hälsotillstånd. Intressant att notera är också att förbättringen erhöles hos personer som rörelsetränar regelbundet säger Ingjald Hafström.



Rapporten kan beställas från HSN-koncernledningens kontorsservice på 08-737 49 57.

Ultraviolet strålning kan sannolikt påverka immunsystemet även hos personer med artrit.

Klimatvård är inte samma sak som balneoterapi det vill säga behandling i mineralhaltigt källvatten, spa-behandling.

De flesta landsting har avtal med anläggningar utomlands för klimatvård. För att söka klimatvård vänder man sig till sin läkare och ber om en remiss. Arbetsinriktad klimatvård kan man söka via försäkringskassan och sin arbetsgivare.

