

Artros: En folksjukdom sätts i fokus

Artros (ledsvikt) är en glömd folksjukdom, som ska uppmärksammas extra i år. Apoteket har reumatiska sjukdomar som tema och under första kvartalet står artros i blickpunkten, säger leg sjukgymnast Maria Klässbo.



Maria Klässbo

Hon menar att kunskap om sjukdomen behövs och nämner att ett möte kommer att hållas i Åmål den 23 januari. WHO har proklamerat detta årtionde till ett skelett- och ledårtionde och i Sverige pågår ett flerårigt artrosprojekt i samarbete med Reumatikerförbundet, LRF, ABF och Vuxenskolan.

Syftet är att informera om artros. Föreläsningar och studiecirkel kommer att anordnas och både allmänhet och sjukvårdspersonal ska få information.

Artrosprojektet går ut på att ge information om vad man själv kan göra för att förebygga sjukdomen, minska smärtan, förbättra ledens funktion och höja livskvaliteten. Fantasi och lust är ledstjärnan för att sprida kunskap om sjukdomen. Projektet vill ge artros ett ansikte och detta försöker man göra med hjälp av kreativa krafter. Förutom föreläsningar och cirkel planeras teater och utställningar.

Ärftlig

Ja, nästa år görs en jättesatsning, säger Annagreta Segerberg, som är projektledare. Hon upplyser om att ärftlighet spelar en roll.

– Hälften av alla höftartrospatienter har ärvt sin åkomma, informerar Maria Klässbo.

När det gäller höftartros är det lika många män som kvinnor som drabbas, men i övriga fall – knä, finger, tår, rygg, nacke, skuldra – överväger kvinnor. En orsak till sjukdomen är påfrestningar i arbetslivet, en annan är övervikt. Även idrott på elitnivå kan ge artros.

Skolidrotten är viktig

I dag är det nästan omöjligt att spela fotboll om man inte är med i en klubb, påpekar Annagreta Segerberg, därför är det oerhört viktigt att vi återerövrar skolidrotten.

Hon menar att det handlar om vår folkhälsa.

– Även om det gör ont med träning, så mår man mycket bättre, tillägger hon av egen erfarenhet.

Också Annagreta Segerberg betonar vikten av kunskap och en kunskap som hon vill föra vidare är att man kan göra mycket själv.

– Jag säger som Ewa Roos: "träning är artrosmedicin med positiva biverkningar".

Tidigare skede

Vi vill få fler att söka sjukgymnast i ett tidigt skede, fortsätter hon. Därigenom tror vi att man kan förhindra eller åtminstone försena operation.

Annagreta Segerberg menar att även sjukgymnaster och vårdcentralspersonal behöver större kunskaper om denna sjukdom.

Vi vill se till att personalen får kunskap nog att skicka patienten till röntgen och sjukgymnast, istället för att bara säga att en led är utsliten och sedan ge patienten värktabletter.

Text o foto Eva Tranefeldt



Annagreta Segerberg är projektledare för artrosprojektet i Sverige. Hon visar en ny bok, "Att leva med artros – en reumatisk folksjukdom", som Reumatikerförbundet gett ut och som Maria Klässbo och Stefan Lomander faktagranskat.