

Bra och dåligt

Goda nyheter

En ny studie visar att methotrexate kan göra mer än kontrollera din reumatoida artrit (RA), den kan även förlänga din livstid.

En sexårig amerikansk studie med 1 200 personer visar att de som tar methotrexate har en 60 procent större chans att överleva än de som tar andra mediciner.

Detta är speciellt intressant eftersom de som tar methotrexate generellt har mer omfattande problem än de som tar andra mediciner.

Dåliga nyheter

Kvinnor med RA riskerar att förvärra sin sjukdom genom rökning, åtminstone om de saknar genen GSTM1. GSTM1 producerar en enzym som neutraliserar cancerframkallande kemikalier i cigarett-rök. Kvinnor som har genen riskerar dock inte att förvärra sin reumatism genom rökning.

Goda nyheter

Forskare kan ha kommit på ett sätt att hindra missfall (och för tidigt födda barn) hos kvinnor med SLE. Detta genom att blockera proteiner i blodet som orsakar inflammationer.

Ny forskning visar att dessa proteiner aktiverar en typ av antikroppar, (antiphospholipid antibodies), som orsakar blodproppar i moderkakens blodkärl. Studier av möss med antiphospholipid antibodies visar att man genom att blockera antiproteinerna kan förebygga blodproppar och missfall.

Goda nyheter

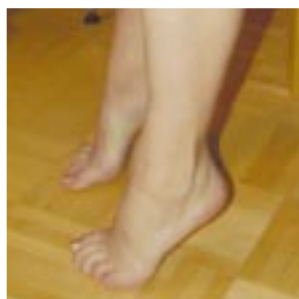
Mediciner mot hög kolesterolhalt, statiner, kan hjälpa mot annat än vad de är utskrivna för. En undersökning från University of Melbourne visar att kvinnor som använder statiner har 60 procent mindre chans att råka ut för benbrott.

Dåliga nyheter

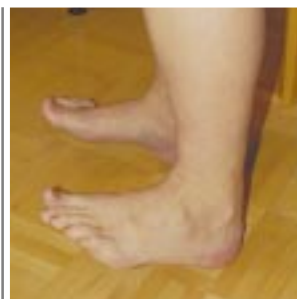
Fotboll är den största orsaken till knäskador. Det visar en ny brittisk studie av meniskskador. 243 män och kvinnor ingick i undersökningen som visade att den vanligaste orsaken till meniskskador var fotbollsspel. Två vändningar tillsammans med ojämn mark orsakar många av skadorna. Felaktig behandling av en meniskskada kan leda till instabila knän och även artros i leden.

Så tränar du dina fötter

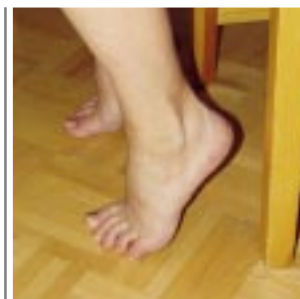
Ett par bra skor behövs för att kroppen ska må bra. Ett par snygga skor behövs för att själen ska må bra. Gör du sedan lite fotgymnastik så är fötterna dig evigt tacksam. Här är ett program som man tagit fram på kärnsjukhuset i Skövde.



Tärna i golvet, lyft hälen upp och ned, håll kvar någon sekund.



Hälarna i golvet, trampa symaskin, trampa upp och ned, håll kvar någon sekund i ytterläget.



Sitt med fötterna i golvet. Dra fötterna in under dig men bara så långt att du har hälarne kvar i underlaget. Lyft hälen upp så långt det går, tärna är hela tiden i golvet.



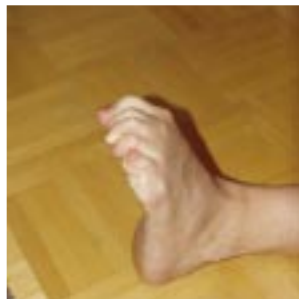
Lägg en handduk eller annat tygstycke på golvet. Skrynkla ihop handduken genom att böja och sträcka i tärna. Om du kan, lyft tyget upp i luften – släpp igen.



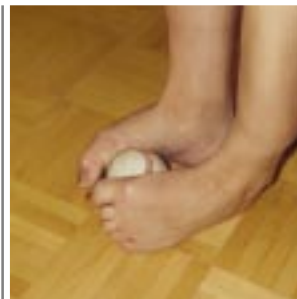
Rulla en boll (tennisboll eller lillsputnik) under foten från tå till häl – följ det långsgående fotvalvet.



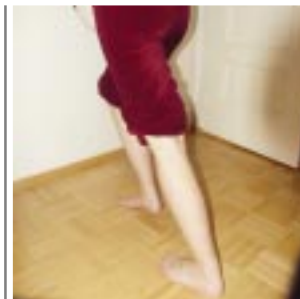
Spreta med tärna.



Knip med tärna.



Sätt hälarne i golvet, lyft en tennisboll med insidan av fötterna.



Töjning av vadmuskeln.

Gott samarbete i Skövde

Krister Käll är ortopedtekniker i Skövde. Hans ortopedtekniska avdelning på Kärnjukhuset är privatägd, och det har enligt många reumatiker bara varit positivt. Man har till exempel inga köer, och det behövs ingen remiss för att komma dit och prova ut ett par skor. Fast med remiss blir det gratis.

I Skövde kan man köpa färdiga skor, bland annat från Norge, men också få sina favoriter omgjorda. Med remiss kostar ett par nya skor omkring 600 kronor. Krister försöker att etablera ett samarbete med reumatikerna på orten, dels för att kunna förbättra sin service, men också för att få in synpunkter på hur en bra sko för reumatiker ska se ut.

Att döma av de glada minerna vid en av de sammankomster man genomfört i Skövde, så är samarbetet både trevligt och givande.