

# Artros/ledsvikt och fysisk aktivitet

## Sjukdomen

Ett rörligt liv håller kroppens leder i god form. Det viktiga ledbrösket mår bäst om leden får växla mellan arbete och vila. Vid för lite fysisk aktivitet försämras brosket i lederna och man riskerar att drabbas av folksjukdomen artros/ledsvikt. Även överbelastning är skadligt. Artros är en vanlig sjukdom som ibland är ärftlig.

## Risikfaktorer

Risken att få artros ökar med stigande ålder men den kan uppträda redan vid 30 års ålder. När den kommer tidigt i livet beror den ofta på en skada till exempel en idrottsskada.

Artros kan också orsakas av överbelastning till exempel vid övervikt eller i yrken som kräver många knäböjningar eller av att muskeln kring leden är svag.

Fysisk inaktivitet och övervikt drabbar ofta patienter med artros och är välkända riskfaktorer för ökad sjuklighet.

## Friskfaktorer

Genom att träna regelbundet och på andra sätt leva ett fysiskt aktivt liv gör att du minskar din risk att få artros. När ledbrösket belastas stimuleras de uppbyggande processerna och brosket kan hålla god kvalitet. Vid för lite rörelse och belastning luckras brosket istället upp.

Träning vid artros ger ungefär lika god effekt som behandling med antiinflammatoriska läkemedel och man slipper läkemedelsbiverkningar.

Musklerna blir starkare och kroppsrorelserna mer samordnade vilket ger ökad stabilitet runt leden. Detta kan ge minskad smärta som gör att man kan röra sig mer.

I början kan värken tillta, det är acceptabelt. Huvudregeln är att det onda ska ha gått tillbaka till det ursprungliga inom 24 timmar.

Träningen bör i början ske med hjälp av sjukgymnast för att se till individens unika förutsättningar och ge ledspecifika övningar.

## Rekommendationer vid artros

Bra motionsformer är:

Gång, när artrosen inte är för svår. Ha gärna lätta skor med bra stöd och stötdämpning och gå på jämn mark.

Stavgång, ger mindre belastning på höfter, knän och fötter och ökad konditionsförbättring än vid vanlig gång

Simning/Vattengymnastik eller löpning i vatten med våtväst

Cykling ute eller på motionscykel

Efter 6-8 veckors träning brukar de flesta uppleva en klar förbättring av sina besvär. För bibehållen effekt bör träningen vara livslång.

## Risker

Individer med generaliserad artros eller fibromyalgi reagerar vanligen mycket starkt på träning och bör ordineras låga doser under lång tid. Skaderisken är en stor riskfaktor vid artros, därför bör idrotter med stor skaderisk uteslutas.

Källa: FYSS 2008. Textansvarig Lena Thorselius FaR-samordnare i Primärvården Mittenälvsborg

