

Artros och träning

Ida Berg

Fyslida.



Vad är artros?

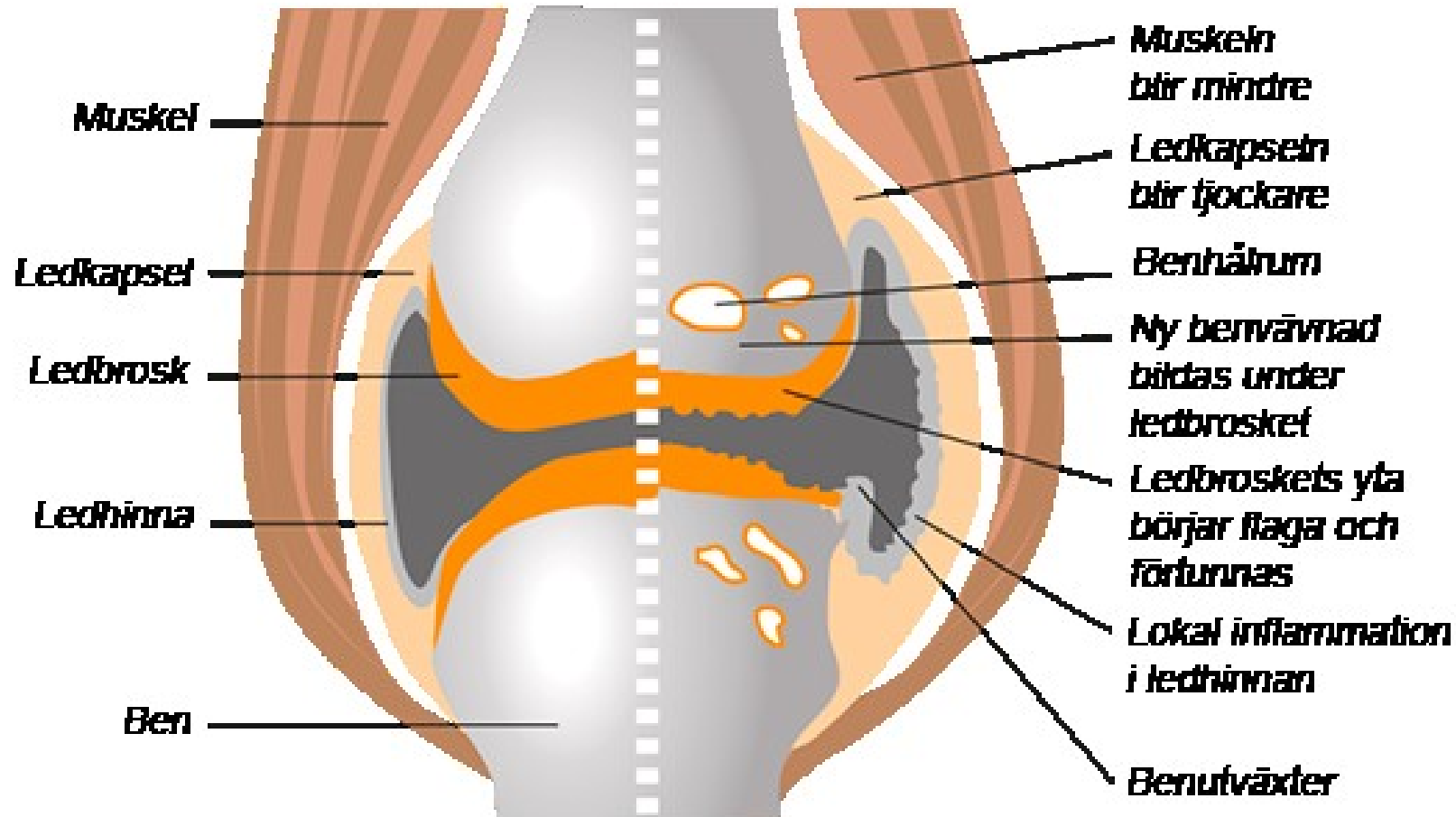
- Kronisk sjukdom som drabbar hela leden
- **Hur vanligt?** 25 % av över 45 åringar, 80 % av över 75 åringar
- Vanliga **symptom**: smärta, ledstelhet och funktionsnedsättning
fluktuerande förlopp
- **Riskfaktorer**: Tidigare skada, ärtflighet, ålder, kön, långvarig yrkesmässig överbelastning, **muskelsvaghet, övervikt**
- **Friskfaktorer**: viktnedgång, ökad muskelstyrka, fysisk aktivitet
- → försämrade broskkvalitet, inflammation i ledhinnan och förändringar i benstruktur
- Kan synas i röntgen med det finns diskrepans mellan röntgenfynd och symptom



Vad händer i leden?

En frisk led

En led med artros



Vad göra?

- Fysisk träning är en hörnsten i behandlingen av artros- alla
 - Artrosutbildning- alla
 - Viktninskning- om så behövs- alla
 - Smärtlindrande läkemedel –några
- Det finns ingen medicin mot artros, däremot är det viktigt att behandla smärtan som hindrar att du rör på dig!
 - Kirurgisk behandling- få



Hur ska jag träna?

- **Konditionsträning** t.ex. cykling/gång/simning/nyttomotion
 - 20-30 min minst 2 ggr/vecka men gärna varje dag
 - Smörja leden och förbättra broskkvalitet, frisättning av endorfiner
 - God hälsa
- **Styrketräning**
 - 45-60 min 2 ggr/vecka
 - Öka styrka i quadriceps, höftabduktorer och vadmuskler
 - Ger bättre stabilisering och minskad belastning på leden
- **Balansträning och rörlighetsträning**
 - Varje dag
 - Balansen är en färdighet som kan förbättras av träning

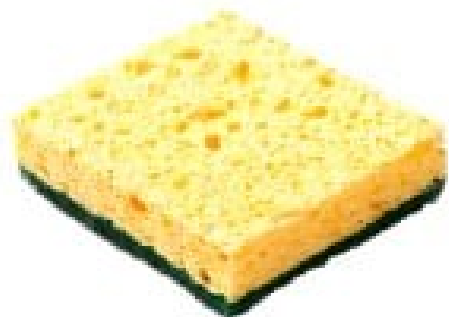


▪ **ALL TRÄNING ÄR BÄTTRE ÄN INGEN TRÄNING!**



Träning är bra för brosket

Brosk som belastas



Belastat brosk:

- Får näring
- Sväller
- Blir glatt och halt

Brosk som inte belastas



Obelastat brosk blir:

- Ihopsjunket
- Torrt
- Strävt



Vad ska jag undvika?

- **Stillasittande-** byt ställning minst en gång per halvtimme
- Ha en god hållning, undvik att hänga på ett ben/haltande
- Aktiviteter som innebär mycket stor belastning på leder rekommenderas inte: ex. slalomåkning, att bära och lyfta tungt
- Att sluta göra sådant som är viktigt för dig
- **Smärta vid träning?**
 - Accepterbar smärta vid träning och ansträngning är ok bara det går om efter någon timme –
 - smärtan tillåts inte öka från dag till dag
 - Effekten av träning ses efter 6-8 veckor



Övningar: ev. gummiband/viktmanschett

- Knästräck i sittande
- Uppstigningar från stol
- Utfallsteg
- Föra ben till sidan i stående
- Föra ben bakåt i stående
- Höftlyft
- Tåhävningar
- Stående på ett ben
- Rörlighet: stig fram och för fram höften, stäck ut ben och luta fram, sätt benen i kors



Stärk lårmuskler:

10 x 3



Mer motstånd:
Med
viktmanschett
runt vristerna för
extra motstånd
eller knyt
gummibandet
runt stolsbenet
och vristen



Stärk höftens muskler



10 x 3

Mer motstånd: Med viktmanchett runt vristerna eller gummibandet knytet runt båda vristerna



Träna vadmuskler och balans



Rörlighet



Håll 30 sek



Tack!

- **Fysida**
- Fysioterapi hemma
 - Med och utan remiss
 - Individuell träningsrådgivning
 - Rehabilitering före efter sjukdom/operation
 - Balans- och styrketräning
 - För att klara hemmaboende och må bra
- Fysioterapi i grupp
 - Kom igång med styrketräningen tillsammans!
- **45 min: 52 €**
- **0503554931**
- info@fysida.fi
- www.fysida.fi
- Instagram: **fys.ida**



Läs mer om artros här:

- www.fyss.se
- www.nivelrikko.fi

Fysida.

