

Fysisk aktivitet vid artros/ledsvikt

Ett rörligt liv håller kroppens leder i god form. Det viktiga ledbrusket 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

Riskfaktorer

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 exempelvis vid övervikt, av att muskeln kring leden är svag eller i yrken som kräver många knäböjningar. Fysisk inaktivitet och övervikt drabbar patienter med artros och är välkända riskfaktorer för ökad sjuklighet.

Friskfaktorer

Regelbunden träning eller på annat sätt aktivt liv minskar risken för artros. När ledbrusket belastas stimuleras de uppbyggande processerna och brosket kan hålla god kvalitet. Vid för lite rörelse och belastning luckras brosket istället upp.

Träning och behandling med antiinflammatoriska läkemedel ger ungefär lika god effekt, men med träning undgås läkemedelsbiverkningarna. Musklerna blir starkare och kroppsrörelserna mer samordnade vilket ger ökad stabilitet runt leden. Detta kan ge minskad smärta som gör att man kan röra sig mer. Träningen bör i början ske med hjälp av sjukgymnast.

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

Rekommendationer

Bra motionsformer är:

- Gång på jämn mark när artrosen inte är för svår, gärna med lätta skor med bra stöd och god stötdämpning
- Stavgång ger mindre belastning på höfter, knän och fötter och ökad konditionsförbättring än vanlig gång
- Simning/vattengymnastik eller löpning i vatten med våtväst
- Cykling ute eller på motionscykel

Kontraindikationer

Individer med generaliserad artros eller fibromyalgi reagerar vanligen mycket starkt på träning och bör ordineras låga doser under lång tid.

En stor riskfaktor för artros är skada. Därför bör idrotter med stor skaderisk uteslutas.

Källa: FYSS 2008, www.fyss.se