

Fysioterapeut: Behandlingsanbefalinger og trening ved hofte/kneartrose

Det finnes ingen kur for artrose, men forskning har vist god effekt av trening og vektreduksjon på smerter og fysisk funksjon.

Kjernebehandlingen: Informasjon, trening og vektreduksjon

- Gi informasjon om artrose, behandlingsalternativer, hvordan mestre sykdommen
- Mange fysioterapeuter arrangerer artrosekurs og veiledet trening
→ Se Lærings- og mestringssentre eller www.aktivmedartrose.no
- Frisklivssentraler tilbyr hjelp til å få en mer aktiv livsstil og et sunnere kosthold

Supplerende behandling: spesifikke fysioterapitiltak, ortoser, innleggssåler, hjelpemidler (stokk, staver), smertestillende og betennelsesdempende medikamenter.

Trening:

- Både kondisjons- og styrketrening har god effekt på symptomer.
- Anbefales alle uavhengig av alder, sykdommens alvorlighetsgrad, smertenivå, fysisk funksjonsnivå eller komorbiditet.
- Individuelt tilpasset, basert på undersøkelse og tester samt tilpasset pasientens ønsker og muligheter.
- Svært viktig at treningen doseres høyt nok til å oppnå fysiologisk effekt.
- Svært viktig med progresjon i forhold til intensitet, belastning og/eller øvelser.

Doseringsanbefalinger fra American College of Sports Medicine:

- De som har artrose kan trene med samme belastning/intensitet som friske, men bør starte i nedre nivå og øke belastningen gradvis.
- **Styrketrening:** 2-3x pr uke. Belastningen skal være så tung at man kun klarer 8-12 repetisjoner (60-70% av 1 repetisjon maximum) i 2-4 serier.
- **Kondisjonstrening:** 5x uken med moderat intensitet (f.eks hurtig gange) i 30-60 min, eller 3x uken med høy intensitet (f.eks løping) i 20-60 min, eller en kombinasjon.

Smerter:

- Det er ikke farlig å trene med smerter som skyldes artrose, så lenge smerten er akseptabel.
- Smertenivået bør være tilbake til utgangspunktet 24t etter en økt.
- Vær obs på hevelse eller gradvis økende smerter over tid – kan være tegn på for høy belastning og at programmet/øvelsene bør justeres.
- Det er viktig å gi trygghet for at trening ikke forverrer artrosen, men smører/ernærer muskelen, reduserer smerter/stivhet, gir bedre stabilitet og styrke.

