

Nøkkelpunkter om artrose

- Artrose er en svært vanlig, kronisk leddsykdom.
- Sykdommen kan ramme alle ledd, men sees oftest i hender, hofter, kne, tær og rygg.
- Typiske symptomer: smerter og stivhet.
- Diagnosen kan vanligvis stilles på bakgrunn av sykehistorie og typiske funn ved klinisk undersøkelse, evt supplert med røntgen. MR er vanligvis ikke nødvendig.
- Fysisk aktivitet/hverdagsaktiviteter smører/ernærer brusken, reduserer smerter og stivhet, gir bedre stabilitet og styrke.
- Det finnes ingen kur, men det finnes vitenskapelig dokumentasjon på tiltak som kan lindre symptomer og bedre funksjonen.

Kjernebehandlingen - aktuelt for ALLE:

- **Informasjon:** om sykdommen, behandlingsalternativer og egenmestring.
- **Trening:** evt. veiledet, styrke- eller kondisjonstrening 2-3x pr uke kan gi symptomlindring og bedre funksjonen, ikke farlig å trene med akseptabel smerte, viktig med tilstrekkelig høy dosering og progresjon.
- **Vektreduksjon:** ved overvekt, selv 5% vektreduksjon kan gi symptomlindring.

Supplerende behandlingsalternativer - aktuelt for NOEN:

- Fysioterapi, ortoser/støtteskiner, innleggssåler og ganghjelpemidler
- Smertestillende og/eller betennelsesdempende medikamenter

Kirurgi - aktuelt for FÅ:

- Aksekorreksjon ved feilstillinger kan utsette behov for protese
- Proteseoperasjon
 - Ved alvorlig grad av artrose, mye smerter og redusert livskvalitet
 - Henvisning er aktuelt når trening, vektreduksjon, (støtteskinne for tommel) og medikamenter er forsøkt i minst 3-6 måneder og dette ikke har gitt tilfredsstillende smertelindring.

Henvisningsalternativer:

- Revmatologisk avdeling: ved tvil om diagnose, ved behov for støtteskinne (tommel), dersom kortisoninjeksjon kan være aktuelt
- Artroseskole: sjekk tilbud ved Læring og mestringscentre, Frisklivssentraler eller www.aktivmedartrose.no
- Fysioterapeut: ved behov for veiledet trening eller fysioterapi
- Frisklivssentral: ved behov for kostholdsveiledning og en mer aktiv livsstil
- Ortoped: ved behov for vurdering av kirurgi ved alvorlig artrose