

**FORSKARE:** Leif Dahlberg, Malin Jönsson Lundgren, Ylva Ericsson, Carina Thorstensson  
**KLINIK/INSTITUTION:** Ortopediska kliniken, Universitetssjukhuset MAS, Inst. för kliniska vetenskaper, Lunds universitet  
**E-POST:** leif.dahlberg@med.lu.se

# Motion är hälsa för leden

Dina leder behöver motioneras varje dag för att fungera. Lagom mycket motion verkar förebyggande och gör att du kan fortsätta att vara aktiv och rörlig under en större del av ditt liv. Dessutom har motionen fördelar för hela kroppen, du mår bättre och sover gott.

## Artros – vad är det?

► Artros är en folksjukdom som är vanligare än diabetes och hjärtsvikt.

► Artros är ett samlingsbegrepp för besvär med rörlighet, nedsatt funktion och smärta i kroppens olika leder, framför allt knän, höfter och händer.

► Ungefär 40 % av de som är över 60 år har artros.

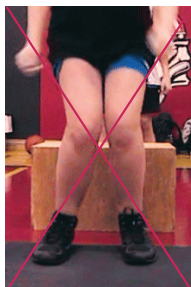
► Ofta hör man att artros beror på åldern och "förslitning". Det ger felaktiga signaler. Ålder kan man ju inte göra något åt (?) och risken finns att man tror att det sliter mer på leden om man rör sig.

## Vad gör jag när en led krånglar?

► Fysiskt aktiv livsstil är det bästa vid artros.

► Träning minskar smärta och förbättrar funktionen samtidigt som ledens kvalitet förbättras genom nyproduktion av "ledbyggsstenar" (se figur till höger, broskkvalitet).

► Träning kan vara att gå i trappa eller en promenad i skogen.

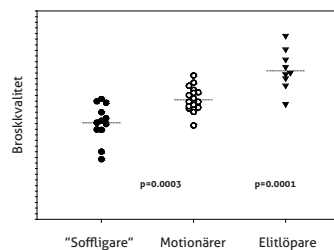


► Det är viktigt att du belastar leden där den tål belastning bäst. För benen gäller att höft, knä och fot ska vara rakt över varandra under belastning och inte som på bilden till vänster.



► Det viktigaste är att träning känns roligt och passar in i det dagliga livet. Träning som inte blir av hjälper inte.

## Broskkvalitet i relation till fysisk aktivitet



► Figuren visar kvaliteten på knäbrosk, mätt med avancerad magnetkamera-teknik, i relation till hur mycket man rör på sig. De som rör sig minst, soffligarna, har sämre kvalitet, det vill säga färre stötupptagande broskbyggsstenar, jämfört med dem som motionerar lagom, 2-3 ggr/vecka. Bäst mängd broskbyggsstenar uppvisar de som springer upp till 70 km/vecka. Den streckade linjerna anger medelvärden.



## Kan artrosskola vara ett alternativ?

► I verkligheten får patienter med artros bristfällig information. Sju av tio som opereras med höftprotes har inte träffat en sjukgymnast.

► Artrosskolan bygger på vetenskap och patienters egna erfarenheter.

► Skolan omfattar information om vad artros är, tänkbara riskfaktorer, tillgänglig behandling samt vad man kan göra själv för att minska besvären.

► Ofta får man ett eget träningsprogram (se [www.boaregistret.se](http://www.boaregistret.se)).

## Är det farligt att det gör ont när jag tränar?

► Nej, det är normalt att ledtränning gör ont och det är inte farligt. Men, man ska kunna genomföra övningarna, och den ökade smärtan ska minska inom 24 timmar.

► Om inte, ska man sänka intensiteten eller varaktigheten. Till exempel gå en lite kortare sträcka eller oftare ta paus, men man ska inte sluta sin ledtränning!