

# HVA ER ARTRITT?

## Artritt er en akutt eller kronisk leddbetennelse.

Symptomene kan være smerter, hevelse, stivhet og rødhet over leddene, og kan gi redusert funksjon og bevegelighet. Artritt er en samlebetegnelse for mange ulike typer leddsykdom.

**Artritt kan oppstå uavhengig av alder og fysisk form** – hos barn, tenåringer og idrettsutøvere. Noen typer artritt er vanligere blant eldre.

Uansett hvilken type artritt du har: **Vær fysisk aktiv og ha en sunn livsstil**, det bidrar til førligheten din og gjør deg i stand til å delta i aktiviteter som betyr mye for deg.

Artritt kan gjøre livet vanskelig fordi førligheten blir redusert og daglige gjøremål mer slitsomme. Arbeidsevne og deltakelse sosialt og i fritidsaktiviteter kan svekkes. Artritt er gjerne forbundet med depresjon eller angst.

**Symptomene på artritt kan variere fra uke til uke, men også fra dag til dag. Med riktig behandling og tilnæringsmåte kan du likevel håndtere symptomene dine og ha et godt liv.**



## Typer av artritt

Det finnes mange ulike typer artritt. Dette er noen av de vanligste:



artrose



podagra



leddgikt (revmatoid artritt)



barneleddgikt



spondyloartritt (deriblant aksial spondyloartritt (Bekhterevs) og psoriasisartritt)

## Symptomer på artritt

**Artritt fremstår på ulike måter, og hver type har spesifikke symptomer. Det finnes likevel noen leddsymptomer som er felles:**

- leddsmerter
- stivhet (særlig tidlig morgen)
- betennelse (hevelse)
- varm eller rød hud over det betente leddet
- svekkelse, tap av muskelmasse



Noen typer artritt kan ha symptomer som ikke er direkte knyttet til leddene:

- utbredte smerter
- ekstrem utmattelse
- hud som flasser, klør (psoriasis)
- forandringer i finger-/tånegler
- utslett
- feber
- vekttap
- symptomer i andre deler av kroppen, deriblant øynene, hjertet, lungene og nervene



## Hva fysioterapeuter kan bidra med

Aktivitet og bevegelse er viktig for deg som har artritt. **Fysioterapeuter inngår i tverrfaglige team som kan hjelpe deg å håndtere artritt.** De kan vurdere tilstanden din og hva du kan mestre, og veilede deg om aktivitet og håndtering av symptomer. En fysioterapeut kan arbeide sammen med deg og annet helsepersonell om et tilpasset opplegg som bidrar til at du igjen kan delta i aktiviteter som betyr mye for deg. Dette kan innebære å:

- lage et **treningsprogram** spesielt tilpasset dine behov
- øke din **styrke, utholdenhet, førlighet og aktivitet**
- hjelpe deg til å finne balansen mellom **hvile og aktivitet**
- hjelpe deg til å gjøre gode **livsstilsvalg**
- bidra til at du blir bedre i stand til å **håndtere smerter, hevelse og stivhet**
- hjelpe deg til å **tilpasse aktivitetene** dine i jobben og hjemme
- **gjøre en helhetlig vurdering** og bistå deg i å søke hjelp hos andre fagfolk, som legespesialister, psykologer, ergoterapeuter og andre



**World  
PT Day  
2023  
8 SEPTEMBER**



**World  
Physiotherapy**

**#WorldPTDay**

[www.world.physio/wptday](http://www.world.physio/wptday)