

Artrose: fakta eller myter?

MYTE



Bare eldre mennesker får artrose

FAKTUM

Selv om forekomsten øker med alder, kan også folk i 20- og 30-årene få artrose. Opptil 50 % av ungdom og unge voksne vil utvikle artrose innen 10-15 år etter en leddskade. Dermed får de flere leveår med artrose enn de eldre, noe som kan medføre større funksjonstap og dårligere livskvalitet. Av den grunn må unge mennesker med leddskader få kunnskap om hvordan de kan motvirke sin økte risiko for å få artrose.

MYTE



Jeg trenger røntgen-/MR-undersøkelse

FAKTUM

Det er IKKE en sterk sammenheng mellom artrosesymptomer (inkl. smerter) og de strukturelle leddforandringene som kan ses på røntgen- eller MR-bilder. Faktum er at bildene kan vise mye forandring hos noen, som likevel har svært lite smerter. Det kan dermed være lite nyttig å konkludere på dette grunnlaget alene. Røntgen-/MR-bilder og blodprøver er bare påkrevd hvis legen må utelukke andre årsaker til leddsmertene.

MYTE



Sterkere smerter = økt skade

FAKTUM

Opplevelsen av smerte er sammensatt, og har IKKE direkte sammenheng med strukturelle leddforandringer. Sterkere smerter betyr altså ikke større strukturelle forandringer. Opplevelsen av smerte blir påvirket av følelser, sinnsstemning, angst, stress, dårlig søvn, trøtthet/utmattelse, aktivitetsnivå og betennelse i leddet.

MYTE



Artrosen min blir bare verre, uansett hva jeg gjør

FAKTUM

Det finnes positive, aktive ting du kan gjøre for å motvirke smerter knyttet til artrose, så som turgåing og styrke- og balansetrening. Bare rundt en tredel med artrose får det verre over tid, mens andre opplever å få mindre smerter og et høyere funksjonsnivå. De fleste vil ha perioder med svakere eller sterkere smerter, men smertene blir ikke jevnt verre.

Fysioterapeuten din kan gi deg råd og veiledning om fysisk aktivitet.

MYTE



Trening vil skade leddet mitt mer

FAKTUM

Tvert imot! Trening og bevegelse er TRYGT, og det beste forsvar mot artrose. Aktivitetene virker som et smøremiddel for leddene, og hjelper til med å holde dem friske. Mange unngår å bruke sine smertefulle ledd av frykt for å gjøre vondt verre. Men uten bruk blir leddene stivere og musklene svakere. Søk råd hos fysioterapeuten din om de rette øvelsene for deg.

MYTE



Artrose er «slitasje» eller «bein mot bein»

FAKTUM

Artrose oppstår IKKE fordi leddet «slites ut» gjennom bruk over tid. Artrose er en sykdom som påvirker hvordan brusken i leddene våre reparerer seg selv.

Artrose er ikke uunngåelig, og ikke alle vil utvikle artrose når de blir eldre.

Dette er de viktigste tingene du kan gjøre hvis du har artrose: å være fysisk aktiv, å styrke muskulaturen rundt leddet, og å gå ned i vekt om du trenger det.

En fysioterapeut kan gi deg råd og veiledning om det beste treningsprogrammet for deg.



**World
Physiotherapy**

www.world.physio/wptday



**World
PT Day
2022**

8. SEPTEMBER