

Egenvård av ledgångsreumatism

För att kunna sköta ledgångsreumatism krävs kunskap om sjukdomen. Syftet med de här anvisningarna är att ge dig information om ledgångsreumatism och att genom fysio- och ergoterapi hjälpa dig att hitta lämpliga metoder för egenvård. Även om sjukdomen inte helt kan botas, kan man genom tidig och helhetsinriktad behandling lindra symtomen och rentav bli symtomfri. Det viktiga är att du själv är aktiv och engagerad i egen vården.

Vad beror ledgångsreumatism på?

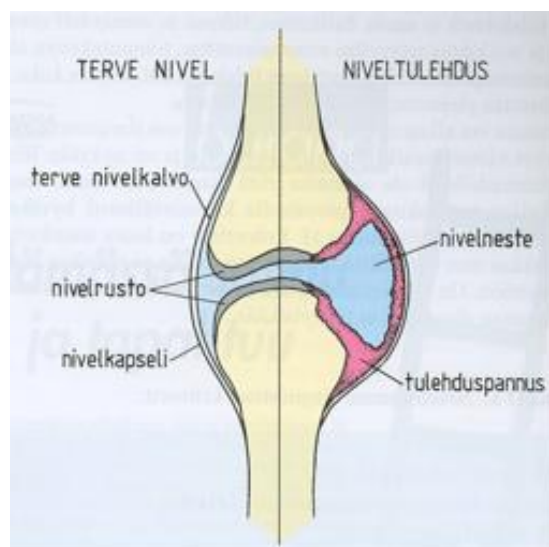
Ledgångsreumatism är en långvarig, inflammatorisk, systemisk sjukdom, som uppstår av okänd orsak och vars centrala drag är ledinflammation. Vid kraftig inflammation har patienten ofta allmänsymtom, trötthet och ibland feber. Innan ledgångsreumatism bryter ut kan den föregås av en flera månader lång obestämd smärta i leder och muskler. Förutom ärftlig benägenhet kan också många andra faktorer, t.ex. infektioner, stress eller stora livsförändringar bidra till att sjukdomen bryter ut.

Hurudana är symtomen på ledgångsreumatism?

Reumatism är en systemisk sjukdom som inte begränsar sig enbart till lederna. Ledgångsreumatism börjar vanligen som milda smärtsymtom i lederna, oftast i form av ömhet i trampedynorna och fingrarna på morgonen. Smärta och trötthet är ofta de symtom som är mest besvärande och som kan leda till nedstämdhet om de pågår länge.

Typiskt för ledgångsreumatism är att sjukdomen framskrider stegvis: inflammationernas aktivitet varierar hos de flesta som har ledgångsreumatism.

Vid ledinflammation är ledhinnorna svullna och inflammerade. Det synligaste symtomet på ledinflammation är svullnad, som beror på att mängden ledvätska ökat och att ledhinnan blivit tjockare. Inflammation kan ibland också orsaka lokal hetta och rodnad på huden.



Vad kan du göra i ett inflammatoriskt skede av ledgångsreumatism?

En inflammerad led är svullen, hettar och rodnar. Leden kan kännas stel, i synnerhet på morgonen. I allmänhet gör det ont i leden när man rör på den eller när den belastas. Rädsla för smärta kan leda till att man låter bli att använda leden. Det är viktigt att du regelbundet rör också på en led som gör ont, men undvik dock att belasta lederna i alltför hög grad. Gör rörelserna lugnt genom hela rörelsebanan, annars börjar de omgivande musklerna, senorna och ledbanden strama, rörligheten i lederna minskar och muskelstyrkan försvagas. Om du känner smärta efter träningen och smärtan varar i över en timme efter att träningen avslutats, ska du träna kortare tid eller göra lättare övningar.



I ett inflammatoriskt skede lönar det sig också att träna mindre och med lättare belastning. Normala vardagssysslor ger mångsidig rörelse. Lämpligt lätta motionsformer är t.ex. vattengymnastik, promenader, cykling och gymnastik hemma. Motion har inga skadliga effekter på inflammationsaktiviteten i lederna.

Sjukdomen ökar märkbart behovet av sömn och vila. Se till att du får tillräckligt med vila, ta vilopauser innan du blir trött, så orkar du bättre.

I ett inflammatoriskt skede av reumatism kan du också använda elastiska stöd (t.ex. handleds-, knä- eller vriststöd) för att lindra smärtan. Du kan använda dem i arbetet, hemma och också i fritidssysselsättningarna.

Genom att kontrollera smärtan kan du förbättra din livskvalitet.

Köldbehandling

Du kan lindra inflammationen och smärtan genom att använda köldbehandling flera gånger per dag i 10–20 minuter per gång. Köldbehandling minskar svullnaden och hettan runt leden. Behandlingen kan också användas efter ansträngning för att förhindra att den belastade leden blir irriterad.

Hemmaknep:



- frysta grönsakspåsar, torra ärter eller sädeskorn nedkylda i frysen, snö som satts i en plastpåse eller kylförpackningar. **Obs!** Du bör lägga en tunn handduk eller ett tyg mellan huden och kylförpackningen för att förhindra förfrysning.
- kallgel
- kallt vatten

Underlätta vardagssysslorna - ergonomi för händerna

Med ergonomi avses att klara av de dagliga sysslorna, arbetet, studierna och fritiden så att lederna utsätts för så lite skadlig belastning som möjligt.

Med ergonomiska arbetssätt kan du minska smärtan i lederna och spara krafter. Det här är speciellt viktigt under ett inflammationsskede, då ledstrukturen är känslig för förändringar och det lätt uppkommer felställningar.

Normala vardagssysslor ger mångsidig rörelse, vilket är en förutsättning för att lederna ska hållas rörliga och för att muskelstyrkan ska vara så bra som möjligt. Genom att ge akt på ergonomin i de dagliga sysslorna löper vardagen bättre och med mindre smärta och du kan fortsätta ett aktivt liv. En ergoterapeut ger vid behov anvisningar om hur du tränar rörelse- och gripkraften i händerna.

Kom med idéer, fundera på och tillämpa följande i dina dagliga sysslor både hemma, i arbetet och på fritiden.



Fördela belastningen på flera olika leder och använd de stora, starkare lederna (bär t.ex. en kasse på armen eller använd en ryggsäck). När du lyfter och bär föremål är det bra att använda båda händerna, att hålla bördan nära kroppen och att i första hand rikta belastningen på de stora, starka lederna.



Arbeta med raka handleder.

Undvik att anstränga lederna länge och ensidigt. Ta tillräckligt med pauser och byt ställning ofta. Variera arbetsuppgifterna och dela upp arbetet i flera delar. Minska på ensidiga och tunga uppgifter. Undvik långvariga hårda grepp och upprepade rotationsrörelser som kräver styrka.

Greppa med hela handen, dvs. använd en bred greppyta.



Det är lättare att få ett stadigt grepp om arbetsredskap med tjocka handtag och det anstränger lederna mindre än vanliga arbetsredskap med smala handtag. Delar som gör handtaget tjockare kan skaffas separat och användas t.ex. på pennor, köksredskap och verktyg.

Utnyttja hävarm för att göra belastningen lättare.

Använd stöd vid behov, t.ex. handledsstöd skyddar handleden under tunga arbetskedan eller vid datorarbete.

Arbetsredskap

- Rätt valda redskap minskar belastningen på lederna, förebygger uppkomsten av felställningar och gör det lättare att utföra sysslor.
- Observera att arbetsredskapen ska vara lätta, ha stor greppyta som inte glider, ha hävarm, vara fjädrade arbetsredskap samt ha tjocka och uppåtböjda handtag.
- Bra arbetsredskap, där ovanstående faktorer har beaktats, finns att få i varuhus och i affärer som säljer hjälpmedel.
- Ergoterapeuten hjälper dig att välja lämpliga redskap.



Stöd och skenor för händerna

Syftet med skenor och stöd är att upprätthålla funktionsförmågan i händerna, lindra smärta och svullnad samt att förebygga uppkomst av felställningar eller att de blir värre.

- Handledsstöd rekommenderas i aktiviteter som belastar i synnerhet handleden, t.ex. när man bär tunga föremål, sköter hushållssysslor, gör kontorsarbete. Ett lättare handledsstöd kan användas till exempel när man skriver.
- En vilo-ortos stöder handen i viloläge. Den används framför allt i ett inflammationsskede eller för att lindra smärta som orsakats av ansträngning. Du får en skräddarsydd vilo-ortos av ergoterapeuten.
- Det finns även olika stöd för tummen och fingrarna.



Motion i det lugna skedet av ledgångsreumatism

Dålig fysisk prestationsförmåga är en stor orsak till att funktionsförmågan försvagas hos personer med ledgångsreumatism. Redan i ett tidigt skede av sjukdomen har det konstaterats en klar försvagning av muskelstyrkan och uthålligheten. Träning förbättrar muskelstyrkan och musklernas koordination samt förebygger osteoporos. Träning gör det också lättare att kontrollera vikten och förebygger övervikt. Att röra på sig ökar självsäkerheten och den positiva självuppfattningen.

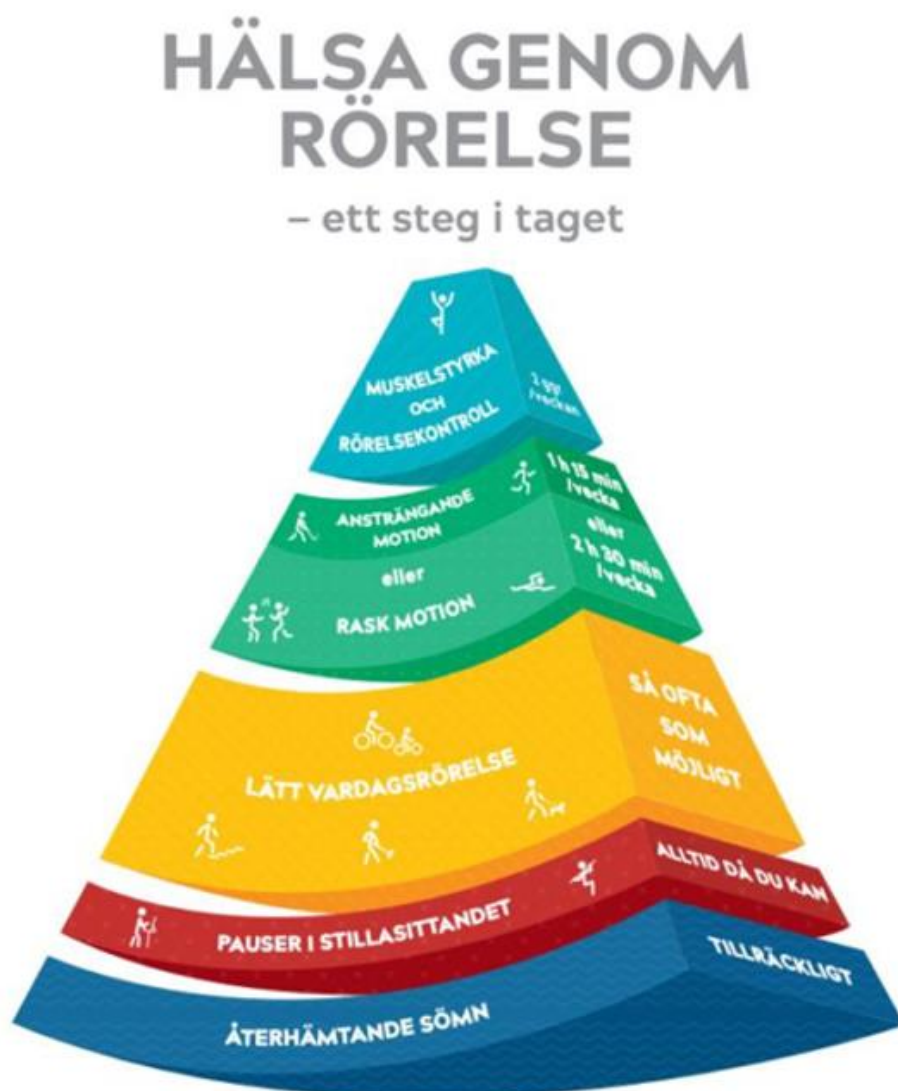
När inflammationsskedet lugnat sig kan du så småningom öka motionen. Du bör välja motionstyp så att de sjuka lederna inte belastas för mycket. Under sjukdomens lugna skede bör träningen av muskelstyrkan ökas, eftersom muskelstyrkan minskar under inflammationsskedet. Du kan träna muskelstyrkan med hjälp av små vikter och motståndsgummiband hemma eller i en konditionssal. Det får inte uppstå någon smärta varken under eller efter träningen. Det är vanligt att musklerna blir litet sjuka eller ömma i början av träningen.

Att upprätthålla och förbättra den fysiska konditionen kräver regelbunden träning.

För personer som är **18–64 år** rekommenderas uthållighetsmotion med måttlig belastning åtminstone 2,5 timmar i veckan (till exempel 30 minuter åt gången fem dagar i veckan) eller ansträngande fysisk aktivitet 1 timme och 15 minuter i veckan (till exempel fördelat på tre motionsgångar).

För personer **över 65 år** rekommenderas utöver uthållighetsmotion sådan fysisk aktivitet som upprätthåller och utvecklar ledernas rörlighet och balans.

Motionsrekommendationen **för alla vuxna** innefattar dessutom fysisk aktivitet som upprätthåller eller ökar muskelstyrkan och uthålligheten samt fysisk aktivitet som utvecklar koordinationen och balansen minst två dagar i veckan.



Fotbladen är kroppens stödpelare

En frisk fot är smärtfri. Starka muskler som inte stramar stöder benets struktur. Hälbenet och tårna är raka. Det finns individuella skillnader i fotvalsstrukturen. Fötterna indelas grovt i tre typer: fötter med lågt fotvalv, fötter med högt fotvalv och s.k. normala fötter. Höjden på fotvalvet kan bedömas med hjälp av avtrycket efter en fuktig fot.



En frisk fot har inga förhårdnader eller skavsår. I stående ställning fördelar sig vikten jämnt på tre belastningspunkter. Fotbladets belastningspunkter är hälen, stortåns bas och lilltåns bas.

Foten är människans stödpoint mot marken. I upprätt ställning utgör foten grunden för kroppens hållning och dess rörelser. Om hörnstenen lutar, störs ställningen i de leder som befinner sig högre upp. En felaktig ställning i foten kan till exempel leda till att knä- och höftleden börjar göra ont.

Att promenera är bra och säker konditionsträning och det är också effektiv vardagsmotion. Stavgång balanserar och ger fart åt stegen. Stavgång passar för personer i alla åldrar och oberoende av kondition. En motionär i gott skick får extra effekt av stavgång och en nybörjare får stöd och säkerhet av stavarna.



När man går är det bra att ge akt på att:

- fötterna pekar rakt framåt
- armarnas avslappnade medrörelser effektiverar överkroppens rotation
- tåfrånskjutningen effektiverar sträckningen av höften
- hållningen är god

Hurudan är en bra sko?

Bra skor gör det lättare att gå. Skornas uppgift är att skydda fötterna och att dämpa stötarna som uppstår när man går. Det bästa skomaterialet är läder, eftersom det absorberar och leder bort fukt. Om det finns ledinflammationer på fotbladsområdet, är det bra att kunna justera skorna på grund av svullnaden. Justeringsmöjligheten kan genomföras med skosnören, kardborreband eller spännen.

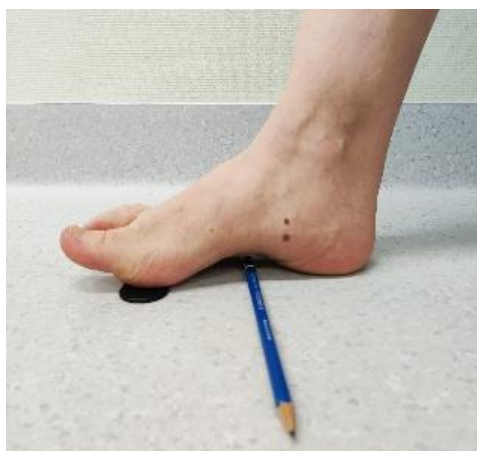
Skosulan bör vara tillräckligt tjock (1–2 cm) och ha bra fjädring, varvid den fungerar som stötdämpare och minskar smärtan i trampdynorna. Speciellt när det gäller vinterskor är det skäl att uppmärksamma sulans material med tanke på halka. Då du köper skor ska du lägga till 1 cm extra till fotens längd. Tårna ska ha tillräckligt med utrymme också på höjden och bredden.



Skons hälkappa ska sluta tätt vid hälen och vara stadig. Hälkappan får inte vara för djup eller skava mot fotknölna. Vid behov kan man med en häkil justera hur skon sitter. En stadig hälkappa förhindrar att hälbenet lutar för mycket. En lämplig höjd på klacken är ungefär 2–3 cm och klacken bör vara lika bred som hälen. Om klacken slits ojämnt visar det på en felaktig ställning i hälen. Normalt slits skon i yttre kanten av klacken och under stortån.

Fotgymnastik

Fötternas ställning och musklernas styrka inverkar på hållningen. Att röra sig i naturen i mjuk och ojämn terräng stärker fötternas och samtidigt hela kroppens muskler och sinnen på ett mångsidigt sätt. Daglig fotgymnastik stärker musklerna i foten och upprätthåller/förbättrar rörligheten i fotbladet och tålederna. Du kan gymnastisera och röra på fötterna till exempel när du ser på tv.



Det är bra att värma upp musklerna innan du gymnastiserar, särskilt om du lider av kalla fötter. På så sätt undviker du onödiga sendrag och rörelserna lyckas bättre. Du kan värma upp fötterna genom att massera dem och med händerna röra på tårna och fotbladet eller genom att använda en fotrulle. Utför rörelserna i olika takt; långsamt eller raskt.

Motion förebygger osteoporos

Osteoporos, dvs. benskörhet, innebär att benmängden minskar och benet blir skörare. Då blir den inre benstrukturen porösare och hållbarheten minskar. Minskad benmassa är en del av det normala åldrandet. Också många kroniska sjukdomar och medicineringen mot dem (långvarig epilepsi- och kortisonmedicinering) kan öka risken för osteoporos. Förutom dessa är brist på motion och nedsatt rörelseförmåga, till exempel långvarig sängvila och gipsade extremiteter, centrala faktorer som bidrar till att minska benmassan.

Utöver hälsosam föda bidrar motion till att upprätthålla och öka benmassan och dess hållfasthet. Skelettet är som starkast före puberteten. Mellan 30 och 50 års ålder är det viktigaste syftet med motion att bibehålla benmassan. Från och med 40 års ålder är motionens uppgift att bromsa upp benförlusten. Hos äldre personer har redan lätt motion en gynnsam inverkan på skelettet. Motion stärker musklerna, förbättrar balansen och koordinationsförmågan samt ökar säkerheten att röra sig, varvid det inträffar färre fallolyckor och benbrott.

Hurudan motion är bäst med tanke på skelettet?

Motion som stärker skelettet innehåller större belastning än normalt, snabba rörelser i flera riktningar och kontrollerade stötar.

Att röra sig i upprätt ställning, t.ex. att gå, hoppa, gymnastisera, dansa, gå i trappor och röra sig i terrängen, stärker de nedre extremiteterna och ryggraden. Benen i de övre extremiteterna stärks bl.a. av stavgång, vedhugning, racketspel och styrketräning.

Rörelserna bör varje gång utföras minst tiotals gånger och flera gånger i veckan. Det är dock viktigt att röra sig enligt sin egen ålder och kondition och med beaktande av sjukdomens aktivitet.

Förebyggande av frakturer

Den vanligaste orsaken till en fraktur är att man faller. Det lönar sig att fästa uppmärksamhet vid säkerheten hemma. Ge till exempel akt på följande riskfaktorer: hala golv, dålig belysning, ostadiga stegar, mattkanter som står upp osv.

På vintern kan man förhindra halkolyckor genom att fästa dubbar på skorna. Höftfrakturer på grund av en fallolycka kan förebyggas med hjälp av särskilda höftskydd. Sådana kan användas av personer som har förhöjd risk för frakturer.



Ork och välmående

På samma sätt som kroppen behöver fysisk aktivitet och rörelse behöver den också sömn, vila och meningsfulla saker att göra.

Sömn

När du sover återhämtar sig kroppen och sinnet från dagens belastning, energiförråden fylls och hjärnan rensas. Sömnbehovet är individuellt, men en människa behöver i genomsnitt 6-9 timmar sömn per natt. När du känner dig pigg när du vaknar och funktionsförmågan förblir god hela dagen har mängden och kvaliteten på sömnen varit tillräckliga. Däremot kan en dålig natt och trötthet öka känslan av smärta. Du kan öka sömnkvaliteten till exempel med en regelbunden sovrytm, ett svalt och mörkt sovrum samt genom att varva ner i god tid innan du går och lägger dig.

Avslappning

Att slappna av innebär återhämtning från dagens belastning medan du är vaken. Det ökar inlärnings- och koncentrationsförmågan, hjälper i stresshanteringen, försnabbar den fysiska återhämtningen och hjälper dig att samla krafter. Avslappning kan på samma sätt som nattsömnen inverka positivt på smärtkontrollen. Människor slappnar av på olika sätt, och det är inte alls alltid fråga om att ligga stilla. Det finns många olika metoder, såsom att lyssna på musik man tycker om eller att läsa en bok, att göra handarbete eller andra hobbyer, att röra på sig i naturen och att syssla med en motionsform som man tycker om. På internet och på biblioteken hittar du olika handledda avslappningsövningar. Det kan dessutom främja återhämtandet att dela upp långvariga och tunga sysslor i flera delar.

Sexualhälsa

Sexualhälsa är en väsentlig del av en människas helhetshälsa och den sexuella jaguppfattningen är en viktig del av vår person. Sexualiteten försvinner inte i och med att situationen förändras, såsom vid sjukdom, utan det kan förekomma variation i hur den tar sig uttryck. En reumatismdiagnos, inledning av medicinering och smärtor kan inverka på självuppfattningen, människorelationerna, uttryckande av sexualiteten och njutningsupplevelsen. Sexuellt välbefinnande effektiverar endorfinaktiviteten och stöder således känslan av välbefinnande, smärtkontrollen och välmåendet i sin helhet. Ett positivt förhållningssätt till sexualitet är grunden för sexualhälsa, och det är bra att granska den grunden ensam men också tillsammans med sin partner i mån av möjlighet. Att föra sexualiteten på tal hör till vården av en reumatismpatient, och således kan du konfidentiellt diskutera frågor som berör sexualhälsa med den hälsovårdspersonal som vårdar dig.

Ytterligare information om egenvård av ledgångsreumatism hittar du via följande länkar:

www.terveyskyla.fi/reumatalo/sv

www.terveyskyla.fi/kuntoutumistalo/sv

www.reumaliitto.fi/sv/node/38

www.ukkinstituutti.fi/sv/