

Egenvård av ryggradsreumatism

En god behandling av ryggradsreumatism kräver information om sjukdomen. Avsikten med de här anvisningarna är att ge information om ryggradsreumatism och att ge handledning om hur man finner lämpliga egenvårdsmetoder. Även om sjukdomen inte helt kan botas, kan man med övergripande behandling som sätts in i god tid minska symtomen samt bromsa upp eller t.o.m. förebygga utvecklingen av rörelsebegränsningar och förändringar i hållningen. Det viktigaste är din egen aktivitet och att du tillämpar egenvård.

Vad beror ryggradsreumatism på och vilka symtom ger den?

Det är inte helt säkert vad som orsakar ryggradsreumatism. Ärftlig benägenhet har emellertid stor betydelse. Ryggradsreumatism kan utlösas t.ex. av infektioner eller tarminflammationer.

Typiskt för ryggradsreumatism är morgonstelhet och smärtor i korsryggen, som väcker patienten om natten, med som lättar när man börjar röra på sig. Ryggsmärtorna kan stråla ner i sätesmusklerna, höften och låren. Dessutom kan det förekomma symtom i lederna i övre och nedre extremiteterna (ledsmärta, svullnad, värmekänslor och stelhet). Till sjukdomen kan även höra inflammationer i senor och ledkapslar samt i ögats iris. Det kan även förekomma smärta i bröstkorgen när man andas djupt eller hostar, vilket ofta beror på inflammation i fogarna mellan revbenen och bröstbenet.

Vilken inverkan har symtomen på ryggradsreuma?

Ryggradsreumatism börjar ofta från SI-lederna (sacroiliacaleden, dvs. fogen mellan korsbenet och tarmbenet). Sjukdomen kan framskrida från ryggraden uppåt och orsaka inflammation i ryggradens små leder och på kotans yta. I sådant fall finns det en inflammation mellan kotorna i fasettlederna samt på ställen där kotskivorna fäster i kotan. Då en inflammation pågår länge kan det även så småningom uppstå kallusbildning i de inflammerade områdena. Som en följd av det kan kotorna växa fast i varandra, vilket gör att ryggen blir stel.

Nedsatt rörlighet i ryggraden och bröstkorgen kan leda till en felställning i ryggen. Svanken i ländryggen rätas ut och höften lutar bakåt. Krumheten i brösttryggen framhävs och huvudet förskjuts framåt, vilket innebär att hållningen blir framåtböjd. Människan söker ofta en framåtböjd ställning i samband med smärta. Då rörligheten i bröstkorgen minskar kan även andningskapaciteten försämrans. I ett senare skede kan osteoporos utvecklas.

Motion och övningar

Regelbunden och mångsidig motion är den bästa medicinen för att främja funktionsförmågan. Regelbunden motion förbättrar muskelkraften och den fysiska konditionen, ökar rörligheten i ryggraden och stärker ledband och senor. Då den fysiska konditionen förbättras är patienten mindre trött och nattsömnens kvalitet blir bättre. Motion förbättrar också humöret, ökar självförtroendet och skapar en positiv jagbild.

Motionen bör dimensioneras efter de individuella behoven och den bör beakta sjukdomens aktivitetsgrad. Under sjukdomens aktiva skede bör man undvika kraftigt ansträngande motion som orsakar skakningar i inflammerade leder eller i ryggen. Det är emellertid viktigt att röra på de inflammerade lederna varje dag.

Välj olika motionsformer och motion som anstränger olika mycket beroende på sjukdomens olika skeden. Att röra på lederna inverkar inte negativt på inflammationernas aktivitet i lederna. Goda motionsformer är t.ex. vattengymnastik, stavgångspromenader, skidning, cykling, konditionssalsträning och hemgymnastik.



Motionsrekommendation per vecka för 18–64-åringar
ukkinstituutti.fi

UKK-institutet

För 18–64-åringar rekommenderas rask uthållighetsmotion minst 2,5 timmar i veckan eller ansträngande motion 1 timme och 15 minuter i veckan. Det lönar sig att fördela motionen på flera dagar i veckan och den bör räcka minst 10 minuter åt gången.

Dessutom rekommenderas motion som utvecklar muskelkonditionen, rörelsekontrollen och balansen två gånger i veckan.

God hållning

I en god ståställning är den olika kroppsdelarna balanserat på varandra. Då krävs möjligast lite muskelarbete för att upprätthålla upprätt ställning och kroppens strukturer överbelastas inte. Du kan granska din hållning under dagen t.ex. med hjälp av en spegel.



God hållning



Dålig hållning

Huvudet är i rak linje med axlarna.

Höften är i mittposition: varken bakåtlutad eller framåtskjuten.

Knäna är raka, men behåll en liten mjukhet i knäna.

Vikten är jämnt fördelad på båda fotbladen.

I en god sittställning är kroppsvikten jämnt fördelad på båda sittbensknölna. Du kan testa tyngdpunkten genom att lägga händerna under sittbensknölna. Då höften är i mittposition när du sitter (vikten är jämnt fördelat på sittbensknölna) har du en naturlig svank i ländryggen.



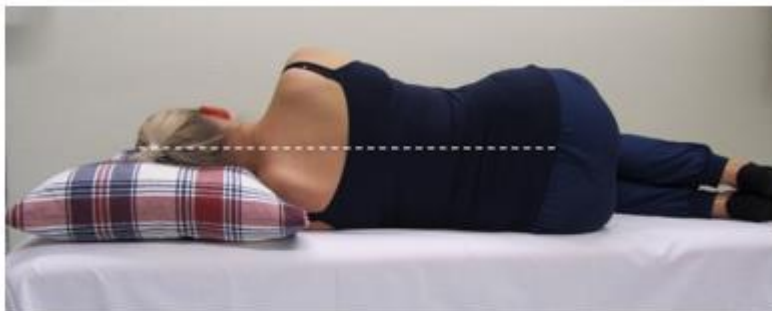
God hållning



Dålig hållning

Lämplig madrass och kudde

En bra madrass stöder men formar sig efter ryggbågen. Då du ligger på sida kan du pröva att lägga en kudde mellan knäna. Då du ligger på rygg kan du pröva att lägga några kuddar under knäna. Det rekommenderas att du sover antingen på sida eller rygg med armarna i avslappnad ställning.



En bra kudde stöder tillsammans med madrassen rygg- och halsryggens ställning medan du sover. Kudden bör stöda halsryggen så att den hålls i rak ställning som en förlängning på ryggraden. Valet av kudde är således också beroende av madrassens fjädringsegenskaper.

Lindrande av symtomen

Byte av ställning bidrar till att förhindra stelhet och smärta i ryggen. Försök om möjligt att ta pauser, om du behöver vara stilla under en lång stund, och variera att sitta och stå med minst 30 minuters mellanrum. Ta mikropauser och gör pausgymnastik.

Du kan pröva kallbehandling mot smärta i det område som gör ont flera gånger om dagen 10–20 minuter åt gången. Som hemmaknep kan du använda frysta grönsakspåsar, torra ärtor eller sädeskorn som kylts ner i frysboxen, snö som lagts i en plastpåse, kallgelsförpackningar, kallgel och kallt vatten. Sätt en tunn handduk eller tunt tyg mellan huden och kallförpackningen för att förhindra att huden förfrysar.

Med värmebehandling kan du få spända muskler att slappna av. Värme används mot smärtor, då det inte finns någon konstaterad aktiv inflammation i det behandlade området. Håll en värmeförpackning 20–30 minuter åt gången på smärtområdet. Du kan pröva en värmeförpackning som uppvärms i mikrovågsugn eller en eluppvärmd kudde. Dessutom kan du pröva en varm dusch eller ett varmt bad.

Olika stöd, t.ex. SI-stödbälte och stödväst för ländryggen stöder ryggen i en ställning som gör mindre ont och lättar belastningen på musklerna, vilket gör det lättare att röra sig. Symtom på ledinflammationer i extremiteterna kan lindras genom att använda elastiska förband (t.ex. handleds-, knä- eller vriststöd). Fäst även uppmärksamhet vid de skor du använder.

Mer information

www.terveyskyla.fi/reumatalo/sv

www.terveyskyla.fi/kuntoutumistalo/sv

www.reumaliitto.fi/sv/ > Reuma-abc

www.selkakanava.fi

www.ukkinstituutti.fi/sv/

www.kaypahoito.fi/sv/ > rekommendationer > skriv i sökfältet: motion