
Artros

Ledskonande arbetsmetoder

Information från din arbetsterapeut



REGION
KRONOBERG

Vad är artros?

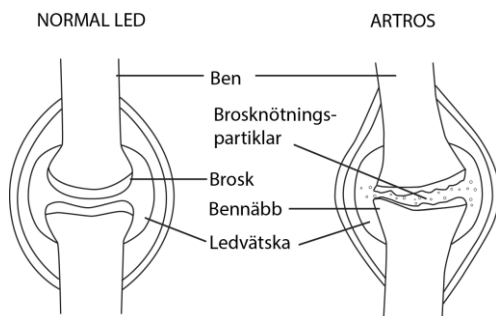
Artros är en led-sjukdom som börjar smygande. Sjukdomsförloppet är ofta utdraget över många år.

Hela leden påverkas, men störst påverkan blir på brosket, som bryts ned mer än det byggs upp. Brosket blir då tunt och skört och kan bli skrovligt till ytan. Man kan också få andra symtom som svullnad, värmeökning, och upphakningar eller knäppningar i leden. Muskler runt leden kan bli svagare och göra ont.

Orsaken kan vara att brosket är sjukt och inte klarar normal belastning, eller att det har belastats hårt under lång tid. Artros förekommer ofta

när en led tidigare varit skadad, och arvsanlag kan också påverka.

Alla leder med broskbeklädda ytor kan drabbas av artros men vanligt är fingrarnas ytterleder & mellanleder. Tummens basled nere vid handloven är också en led som kan drabbas och som ofta ger smärta vid tumgrepp.



Symptom

Artros startar ofta i en enstaka led och symptomen kommer smygande. Prognosen vid artros varierar hos varje individ. De flesta har ett lindrigt förlopp med perioder av ökande besvär.

Stelhet, minskad rörlighet, smärta och nedsatt greppstyrka är vanligt. Ibland kan leden svullna, bli röd och varm, men detta är oftast övergående och av lindrig art.

Stelheten är oftast värst när man har varit stilla en längre stund och ger ofta med sig när man börjar röra på händerna igen, medan smärtan ofta ökar när man har varit i aktivitet en stund. För somliga kan smärtan

även komma att omfatta värk i vila och under natten.

Smärtan vid artros kommer inte från ledbrusket eftersom brosket inte har några nerver. Leden belastas ofta på ett nytt sätt och omkringliggande strukturer som ledband, ledkapsel och muskler kan påverkas och ge smärta.

Behandling och ergonomiska råd

Det finns idag ingen behandling som kan förhindra uppkomsten av eller bota artros. Den behandling som finns syftar till att minska symtom och förbättra funktion i leden.

Belastning stärker!

Det är viktigt med belastning och fysisk aktivitet, eftersom brosket måste ”motioneras” för att få näring. Dock är för tung och ensidig belastning inte bra – det gäller att hitta balans.

Hos arbetsterapeuten får du särskilda övningar för att öka eller bibehålla rörlighet i dina leder, samt för att öka styrka i hand och fingrar. Hos arbetsterapeuten får du också råd för hur du ska hantera din vardag.

Hjälpmedel

För att skapa bättre förutsättningar vid belastning av en led kan ett stöd (ortos) runt leden hjälpa. Ortosen gör att belastningen kan fördelas

bättre över leden och att redan skadade delar av leden inte behöver belastas ytterligare. En ortos kan också behövas i stabiliserande syfte, för att motverka ostadighetskänslan.

Bra att tänka på:

Smärtan är inte farlig.

Vila, ändra arbetsställning eller använd avlastande stödortos för att lindra.

Undvik ensidig och tung belastning genom att skjuta eller dra föremål istället för att lyfta och bära.

Fördela belastningen och arbeta med båda händerna.



Undvik alltför belastande tumgrepp genom att använda sax och tänger med fjädrande handtag.

Arbeta med hävstångsprincipen det vill säga med förlängd hävarm för att få bättre kraft.

Undvik små statiska grepp, typ nypgrepp och nyckelgrepp. Använd förstorade, mjuka grepp på verktyg & redskap.



Arbeta med rak handled, pistolgrepp, på vissa verktyg.



Använd helhands-greppet i syfte att fördela belastningen på alla fingerleder.

Till sist: Fysisk aktivitet rekommenderas på en lagom nivå för att leden ska må så bra som möjligt och för att du ska kunna fortsätta vara aktiv i ditt dagliga liv. Om du känner dig osäker på något är du välkommen att höra av dig till din arbetsterapeut. Tekniska hjälpmedel som kan underlätta i det vardagliga livet kan köpas på butik eller beställas på internet.

Inköpslista:

Funkibator: Infanterigatan 10, 352 30 Växjö
0470 223 42. www.funkibator.se

Hjälpmedelsteknik: www.hjalpmedelsteknik.se

Idé & KunskapsCentrum: Södra Vallviksv 4B.
Tfn: 0470 71 10 50. www.handikappkunskap.se

Hälsokost/Nature: Kungsgatan 5, Växjö,
Tfn: 0470 71 13 08, www.vaxjohalsokost.se/

Varsam AB: Örebro. Tfn: 019 12 55 05, www.varsam.se

Hjälpmedel SAM: Johanneslötsv. 22 Gävle,
www.hjalpnu.se

Swereco Rehab AB: Sollentuna, www.swereco.se

Gula Rehab: gulare.se

En del småhjälpmedel kan bl.a. köpas från Clas Ohlsons, citygross och Ikea. I vissa fall efter utprovning av arbetsterapeut/förskrivare kan man erhålla hjälpmedel via hjälpmedelscentralen eller kommunen

Kontakta din Arbetsterapeut vid behov

PRC Primärvårdsrehab, Kronoberg

Vxl: 0470 58 80 00, 0372 585354

prc002@ltkronoberg.se, www.ltkronoberg.se

jan 2015



REGION
KRONOBERG