



NORSK REVMATIKERFORBUND



Lev godt
med artrose

**SIGNE
RYSSTAD**

Alder 71

Bosted
Kristiansand

Diagnose
Artrose



Et lyst sinn

Hun har smerter hver eneste dag og har skiftet både hofter og skuldre, men Signe Rysstad lever likevel et fullverdig og godt liv med artrose.

Jeg er heldig som er født med godt humør, men jeg har samtidig bestemt meg for at jeg ikke skal la sykdommen påvirke meg mer enn den trenger, sier Signe Rysstad bestemt.

I årevis jobbet hun som bakkepersonell på en flyplass. Der var arbeidsantrekket pen uniform og sko med høye hæler, og på gulvet var det steinharde fliser. Da Signe var rundt 50 år så begynte det å gjøre vondt i lysken, og deretter i hoften. Etterhvert kom diagnosen artrose.

– Jeg fikk fysikalsk behandling og trente mye for å styrke muskulaturen, men det ble dessverre bare verre og verre, forteller hun videre.

Vær så aktiv du klarer. I 2013 var smertene blitt så store at hun måtte byttet begge hoftene med bare et halvt års mellomrom. Hun har også skiftet begge skuldrene, og forteller at artrosen har satt seg i nesten hele kroppen. Men hun var likevel i arbeid helt fram til pensjonsalder, og vel så det.

– Det er klart det verker, jeg skal ikke påstå noe annet, men en må ikke sette seg ned. For meg har det fungert godt å fokusere bevisst på det jeg kan, og ikke på det jeg ikke klarer.

Hun anbefaler også andre å jobbe med det mentale.

– Jeg har erfart fra nær familie hvor fort det går nedover dersom en setter seg til og ikke orker å være aktiv fordi det gjør vondt. Jeg har vært veldig bevisst på å ikke havne der selv.

– Passiviteten er som gift for kroppen og derfor er jeg så aktiv som jeg klarer.

Passiviteten er gift. De siste årene av arbeidslivet jobbet Signe på konsert- og teaterhuset Kilden i Kristiansand, og hun var også blomsterbud helt til hun fylte 70 år. For Signe har det aldri vært noe alternativ å redusere aktivitetsnivået selv om artrosen har gitt henne smerter.

– Passiviteten er som gift for kroppen og derfor er jeg så aktiv som jeg klarer. Det er selvsagt dager hvor det er vanskelig, men min erfaring er at det alltid blir bedre i de periodene hvor jeg er i mye aktivitet.

Signe varierer mellom å gå på turer, trene i treningsstudio og varmtvannsbasseng, gjøre yoga, og ikke minst å sykle.

– Jeg har syklet 258 mil i løpet av det siste året. Det er på el-sykkel, altså, men en må jo trække på den, også.

Jobb mentalt. Etter rundt 20 år med artrose har Signe skjönt at det er viktigere å bestemme seg for hvordan en vil forholde seg til plagene, enn å la de styre en, selv om også hun må legge dagene opp etter formen.

– Jeg har stor forståelse for at det kan være fristende å bli under dyna hvis kroppen stritter imot, og jeg forstår at noen nesten blir provosert når jeg sier at det mentale er så viktig. Men jeg anbefaler å tvinge seg opp og i gang, bare det å få seg en kopp kaffe og frokost hjelper veldig.

Og ett skritt av gangen er en smartere leveregel enn mange kanskje er klar over, sier hun.

– Det fleipes jo med at en fint kan spise en elefant hvis en tar en bit av gangen. Det blir på samme måte her. Begynn med ett skritt. Deretter ti. Så enda litt lenger. Tenk at dette skal gå fint, så vil du raskt oppdaget at du kan leve et aktivt og godt liv selv om du har fått revmatisme.

«Jeg har stor forståelse for at det kan være fristende å bli under dyna hvis kroppen stritter imot»

– SIGNE RYSSTAD

Ut på tur

Mai-Britt Mykjåland har hatt helseplager siden tenårene og fikk diagnosen artrose i 30-årsalderen. Alle årene med sykdom har lært henne å takle plagene på en god måte.

Hvis jeg skal gi ett råd til andre som blir kronisk syke, så er det å akseptere at livet har fått noen begrensninger, sier Mai-Britt Mykjåland.

Men det er like viktig å lære seg hva en selv kan gjøre for å leve best mulig på tross av sykdom, og det er heldigvis mye, fortsetter hun.

Plagene har tiltatt. Allerede som tenåring fikk Mai-Britt isjias, og i 30-årsalderen fikk hun så voldsomme korsryggsmerter at det føltes som om ryggen ble delt i to. I den perioden fikk hun også diagnosen artrose.

Senere har artrosen spredd seg til flere ledd i kroppen, og i dag er det knærne som plager henne aller mest.

– Hvis jeg skal sette meg på gulvet for å leke med barnebarnet, så må jeg planlegge hvordan jeg skal komme meg ned og opp fra gulvet. Jeg må også finne noe å dra meg opp etter, så det er litt styr, innrømmer hun.

Rygg, fingre og tær er også vonde, og det er mange år siden hun måtte gi opp arbeidslivet. Mai-Britt forteller at plagene er såpass påtrengende at hun alltid må veie gjøremål opp mot konsekvensene i etterkant.

– Skal jeg bake boller så vet jeg at jeg får ekstra vondt i fingrene og ryggen dagen etter. Men en blir på en måte vant til det, og en lærer å leve med det.

– Balansen mellom hvile og aktivitet er avgjørende for å leve godt med sykdommen.

Litt av gangen. Hun har også erfart at skipper-tak-metoden er en dårlig løsning.

– Jeg forsøker å dele opp gjøremål og aktiviteter i små bolker og ikke samle dem opp. Det beste jeg kan gjøre er å være i passelig mye bevegelse.

Og her kommer hun til kjernen i det hun anbefaler andre med tilsvarende plager: Vær fysisk aktiv.

– Jeg er heldig som bor i nærheten av skogen og går stort sett tur i ulendt terreng fem ganger i uka. Da opprettholder jeg bevegeligheten i kroppen og det er kjempeviktig. I tillegg lindrer det smertene.

For mye stillesitting er nemlig det verste, da stivner hun og får mer plager. Men hun må samtidig passe på å begrense seg og tilpasse turene etter dagsformen, hvis ikke blir det galt den andre veien, forklarer hun

Påvirkes av været. Dessuten spiller været en rolle.

– Min farmor sa alltid at hun kjente værforandringene i ryggen, og jeg husker at vi lo av det. Nå kjenner jeg det selv. Smertene tiltar ved raske værforandringer, og spesielt i tåke.

I de periodene er det ekstra godt med støtte fra de nærmeste, og hun forteller at ektemannen er veldig opptatt av at hun må begrense aktivitetsnivået.

– Det er så fort å gjøre litt ekstra på de gode dagene, men mannen min har jo sett konsekvensene av det på nært hold.

For da følger et par dager hvor hun nesten ikke klarer noen ting.

– Jeg vet at en del får dårlig samvittighet hvis de hviler for mye, men den balansegangen er faktisk helt avgjørende for å kunne leve et godt liv med sykdom. Og når en klarer det, er livet veldig fint.

«Jeg forsøker å dele opp gjøremål og aktiviteter i små bolker og ikke samle dem opp»

– MAI-BRITT MYKJÅLAND



**MAI-BRITT
MYKJÅLAND**

Alder 60
Bosted
Lillesand
Diagnose
Artrose



Hilde Berner Hammer
overlege og professor
i revmatologi

Vanlig og ufarlig

Artrose er en klassisk sykdom som er svært utbredt blant eldre, men også yngre får den. Sykdommen kan gi smerter, men de fleste har få plager.

Artrose er en leddsykdom som angriper ben, brus og leddhinne i både små og store ledd i hele kroppen, samt rygg-søylen. Det er samtidig så vanlig med artrose at de fleste må regne med å få det i mer eller mindre grad, men selv om pasienter har artrose-forandringer i mange ledd, er det som regel få av disse som er smertefulle.

– Det har ingenting med leddgikt og gjøre, det er rett og slett en endring som skjer i leddene med økende alder, sier Hilde Berner Hammer, overlege ved Diakonhjemmet Sykehus og professor ved Universitetet i Oslo.

Artrosen kan identifiseres med bildediagnostikk. Da viser bildene at brusken har blitt tynnere eller at den har forsvunnet. Enkelte får også leddhinnebetennelse, og det kan i mer eller mindre grad danne seg ekstra ben i leddkantene.

– Disse benpåleiringene kan ses som knuter i ledden, og de kan gjøre mer eller mindre vondt, men oftest går smertene over i løpet av noen år.

Hvem får artrose? Noen former for artrose er i stor grad arvelig, spesielt i hender og fingre. Det typiske er at de ytterste og midterste leddene i fingrene rammes, men også tommelens basisledd innerst ved håndleddet.

– Artrosen utvikler seg langsomt, gjerne fra 40-årsalderen. Noen kaller det for slitasjegikt, men det er en misvisende betegnelse, sier Hammer.

Enkelte merker artrosen tidlig, kanskje som smerter i tommelleddet eller de andre fingrene, mens andre med artrose lever et langt liv uten å plages av det.

Artrose i hofte og knær er også utbredt, og dette er den vanligste årsake til at noen få prote-se i hofte og knær.

– Både artrose i hofter og knær er til en viss grad arvelig, men i knær er det ofte også som følge av tidligere skader, gjerne i menisk eller korsbånd.

Dette kan du gjøre. Siden artrose vanligvis oppstår som en naturlig endring i kroppen, kan den ikke forebygges. Men det er likevel mye du selv kan gjøre for å leve best mulig med sykdommen, og vekt er en kjernefaktor.

– Alle former for artrose, men i knær og hofte spesielt, henger tett sammen med overvekt. Immunologiske prosesser i fettvevet ser også ut til å spille en rolle når det gjelder artrose i hender, og derfor er det alltid gunstig å være normalvektig for å redusere artroseplager.

Det er også lurt å være fysisk aktiv.

– Mange med artrose får gradvis mindre bevegelsesutslag i leddene, og da er det fort å begrense seg selv fordi en er redd for smerte. Men det er viktig å bevege seg nok for å opprettholde mest mulig av bevegelsen i leddene.

FAKTA

Forekomst Svært utbredt. Nesten alle over 70 år har artrose i mer eller mindre grad. Utvikles normalt langsomt fra 40-årsalderen.

Rammer Alle kan rammes. Artrose i fingre og hender er svært genetisk betinget, mens hofte og kne i mindre grad.

Årsak En naturlig endring i ledd forårsaket av alder. Artrose i ledd kan også være en følge av skade mange år tidligere.

Behandling Ingen grunnleggende behandling. Reseptfrie eller reseptkrevende medikamenter kan tas for å lindre smerte og betennelse.

GODE RÅD OG TIPS

Det er mye du selv kan gjøre for å redusere eller unngå at artrosen gir deg plager og utfordringer i hverdagen.

FYSISK AKTIVITET

Gunstig å mosjonere og være mye i bevegelse. Selv enkle, repeterende øvelser som å legge seg på gulvet og reise seg opp igjen er bra, poenget er å opprettholde best mulig mobilitet i kroppen.

Trening frigjør endorfiner i kroppen. Det bremser aktiviteten i nervecellene som leder til smerte, og på den måten kan trening også føre til redusert smerteopplevelse.

Fysisk aktivitet er gunstig for den generelle helsen og virker forebyggende på overvekt og en rekke livsstilssykdommer.

MEDIKAMENTER

Ingen grunnleggende behandling for artrose. Ved behov kan smertene lindres med vanlig Paracet eller betennelsesdempende medikamenter som Ibux eller tilsvarende medikamenter på resept.

For noen blir artrose-smertene tross egeninnsats og medikamenter så betydelige at det blir nødvendig å operere.

KOSTHOLD

Sørg for et sunt og variert kosthold, og hold spesielt kontroll på kaloriinntaket dersom du er overvektig.

Spis fiberrik mat som frukt, grønnsaker og grove kornsorter, og velg umettet fett fra for eksempel olivenolje, nøtter og fet fisk. Det reduserer kolesterolet og er spesielt gunstig for cellene og den generelle helsen.

SØVN

God søvn er viktig for den fysiske og psykiske helsen.

Søvnproblemer kan ofte forebygges ved gode søvnrutiner. Legg deg og stå opp til omtrent samme tid hver dag. Unngå å sove på dagtid. Sørg for regelmessig mosjon slik at du blir trøtt om kvelden, men avstå fra kraftig anstrengelse de siste par timene før leggetid. Unngå sterkt skjermlys sent på kvelden. Ikke legg deg sulten, men ikke spis for tunge måltider for sent. Soverommet bør være svalt, godt utluftet og mørkt.

MENTAL HELSE

Kjenner du deg alene eller er det tungt å forsones seg med sykdommen? Fem enkle råd kan hjelpe:

1. Knytt et vedlikehold bånd til familie, venner eller andre nære. Snakk med dem.
2. Vær i fysisk aktivitet.
3. Vær oppmerksom på omgivelsene og bruk sansene dine.
4. Fortsett å lære, ny kunnskap kan gi glede, bedre selvtillit og en følelse av håp.
5. Gjør noe for andre, det styrker båndet mellom mennesker og gir økt livskvalitet.

Kilde: Helsenorge.no

KAN FORVERRE

- Lite fysisk aktivitet og bevegelse som opprettholder mobiliteten.
- Overvekt og fedme. Forskning viser at 5–10 prosent vektnedgang hos overvektige gir vesentlig mindre artroseplager.

«Det er gunstig å være mye i bevegelse for å opprettholde mobiliteten»

Sammen for et friskere liv!

Norsk Revmatikerforbund (NRF) er en av Norges største helseorganisasjoner, og har som formål å forebygge og bekjempe revmatiske sykdommer og muskel- og skjelettplager. NRF har rundt 35 000 medlemmer og består av 18 fylkeslag og 215 lokallag. Det finnes også landsdekkende diagnosegrupper for flere av diagnosene. Som medlem i NRF kan du få hjelp og støtte, og få svar på mye av det du lurer på. Les mer på revmatiker.no

Meld deg inn www.revmatiker.no/medlemskap/bli-medlem eller send SMS med teksten NRF MEDLEM til 2474.

NORSK REVMATIKERFORBUND

- Norsk Revmatikerforbund ble stiftet i 1951 av pasientene selv, som erfarte verdien av det å være i fysisk aktivitet.
- Vi er en av Norges største interesse- og brukerorganisasjon med om lag 35 000 medlemmer.
- Vi jobber med forskning for å løse sykdomsgåten, behandling og rehabilitering.
- Vi hjelper til bedre livskvalitet, mestring av sykdommen og deltakelse i samfunnet gjennom riktig trening, veiledning, opplysning og annen hjelp og rådgivning.

Mer informasjon om tilbudet vårt finner du på revmatiker.no og på Facebook.

Bli med i fellesskapet.



NORSK REVMATIKERFORBUND