



Hälsosamma levnadsvanor vid artros

Reumatiker
förbundet



Du kan göra mycket för att må bättre!

Artros är en av de stora folksjukdomarna i världen. Ungefär var fjärde vuxen över 45 år har diagnosen artros i någon led, men även yngre kan drabbas.

Artros påverkar hela leden, som skelett, muskler och ledstrukturer. Brosket blir tunt och skört. Vid artros blir det en obalans mellan uppbyggnad och nedbrytning av ledbrosk och brosket bryts ned fortare än det byggs upp. Sjukdomsutvecklingen är i de flesta fall långsam och varierande. En dålig period kan följas av en bättre och det är inte möjligt att förutsäga prognosen för en enskild individ.

Tidigare beskrevs ofta artros som förslitning, men det är ett missvisande ord eftersom det kan leda tankarna till att vi bör vara i stillhet. Forskning har visat att inaktivitet är en större riskfaktor än aktivitet och artros bör snarare benämnas som en påverkingsbar process. Det finns mycket du kan göra själv både för leden och för välbefinnandet när du har artros.


Att införa nya rutiner i vardagen

Riskfaktorer för artros kan påverkas, men det finns ingen behandling i dag som kan bota artros. Behandlingen syftar istället till att minska symtom samt förbättra och bibehålla funktion. Den viktigaste åtgärden vid artros är träning. Om du är överviktig kan du dessutom behöva gå ned i vikt för att minska både besvär och belastning på leden.

Livsstilsförändringar kräver tålamod, stöd från omgivningen, motivation och beslutsamhet. Att förändra flera saker på en gång kan kännas övermäktigt. Bestäm dig för vad som är viktigast för dig och välj det som du tror dig kunna förändra. Ta små steg i taget.

För att bli mer fysiskt aktiv, ta varje tillfälle till "bonusmotion" – gå några extra steg när det är möjligt, parkera bilen lite längre bort, ta trapporna istället för hissen och utnyttja reklampauserna på TV:n till att resa på dig.


När du börjar träna – välj en eller två övningar, gör 10-15 repetitioner, och se till att få in det som en daglig rutin. Det tar inte många minuter, men kan göra stor skillnad. Träna hellre lite och ofta än mycket och sällan.



Bestäm vad som är viktigast för dig att förändra. Ta små steg i taget!

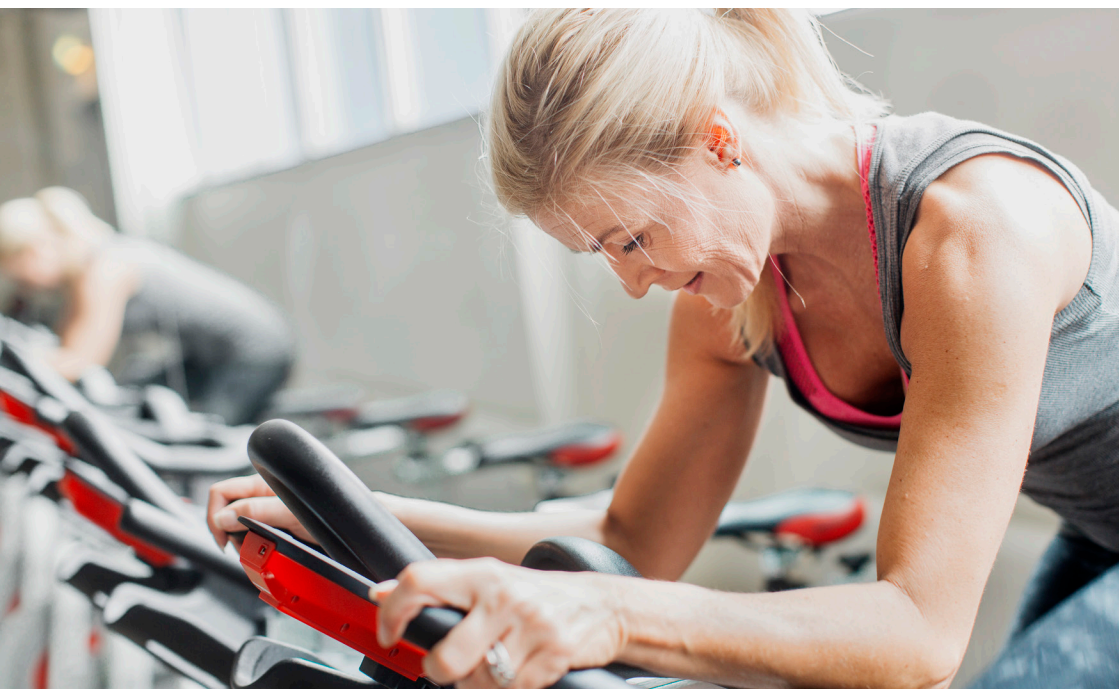
Träning gör dig starkare

Regelbunden träning gör att du känner dig piggare, orkar med vardagen lättare, sover bättre och mår allmänt bättre. Världshälsoorganisationen rekommenderar att alla människor oavsett skada, sjukdom eller ålder bör vara fysiskt aktiva totalt 30 minuter om dagen, eller 150 minuter per vecka, med någon aktivitet som man blir varm och lätt andfådd av.



Träna hellre lite och ofta än mycket och sällan.


För att bibehålla träningseffekten behöver du träna regelbundet. Välj därför träning som du tycker är lustfylld och rolig! Exempel på träning/fysisk aktivitet som ofta fungerar bra är promenader, stavgång, bassängträning i grupp, dans, cykling, gympa och styrketräning.



Träning har många positiva effekter

- *Konditionen ökar och du orkar mer. Hjärt- och kärlfunktionen förbättras och musklerna blir starkare.*
- *Även skelettet kan påverkas. Ben är en levande substans som reagerar på belastning genom att bli starkare, precis som muskler. Genom att belasta skelettet regelbundet ökar bentätheten.*
- *Muskler väger mer än fett och eftersom regelbunden träning ofta medför att muskelmassan ökar kan nedgången i kroppsvikt periodvis vara måttlig, trots att mängden fett minskar. Om du är överviktig kan minskad vikt reducera ledbelastningen i vardagliga aktiviteter och göra det lättare att röra sig.*
- *Vid träning frisätts endorfiner som är kroppens eget morfin och lyckohormon. Frisättningen av endorfiner leder till minskad smärta och ökat välbefinnande.*
- *Träning är också bra för brosket i leden.*

- *Genom att träna upp rörligheten i leden blir det lättare att utföra aktiviteter som att ta på strumpor, komma upp och ned från golvet och komma i och ur en bil. Om du tränar styrka i de muskler som krävs för att till exempel gå i trappor eller resa sig från sittande går det lättare att klara av livets dagliga aktiviteter.*
- *Träning av balans och koordination, det vill säga att använda rätt muskel vid rätt tillfälle och med rätt kraft, gör det lättare att kontrollera rörelser som till exempel då du går på ojämnt underlag, som i skogen.*
- *Bra balans och koordination kan minska risken för fall och fallskador.*



Vid träning frisätts endorfiner som är kroppens eget lyckohormon!

Må bättre med hälsosam mat

Förutom att ha en aktiv livsstil är det betydelsefullt att ha hälsosamma matvanor som kan följas över tid och att ha ett body mass index, BMI, inom normalspannet (se faktaruta på nästa sida). Extrem fixering av vikten och midjemåttet kan få dig att tappa motivationen. Om du mäter BMI och midjemått ska du se det som en investering i din hälsa och som en utvärdering, motsvarande blodtrycksmätning vid högt blodtryck.

Framgång föder motivation och det är viktigt att sätta upp mål för sig själv som är möjliga att nå inom en rimlig tid. Genom att föra dagbok eller veckoanteckningar kan du lättare mäta dina framsteg, eller uppmärksamma en försämring i tid och vidta åtgärder.

Det som är viktigt är att hitta kostvanor som innehåller en variation av näringsrika livsmedel och som passar dig under en längre tid. Ett generellt tips är att äta regelbundet och låta frukt och grönsaker bli ett stående inslag i måltiderna. Enligt Livsmedelsverket bör vi få i oss minst 500 g frukt och grönsaker/dag (vilket motsvarar två till tre frukter samt två till tre rejäla nävar av grönsaker).

Att äta hälsosam mat är viktigt och bra för alla. Kroppen kan liknas vid en bil där maten är kroppens bränsle. Ju mer du gör av med, desto mer behöver du fylla på. Hälsosamma matvanor kännetecknas bland annat av en regelbunden måltidsordning. Mellanmål kan vara positivt för att dels stilla hungern och hålla bort sötsuget mellan de stora måltiderna och dels för att tillgodose vårt dagliga behov av alla näringsämnen.



BMI = Body Mass Index

- Normalt BMI-värde är 18.5–25.
- Om du är över 70 år är normalt BMI-värde mellan 22–27.
- $\text{BMI} = \text{vikt} / \text{längd i meter} \times \text{längd i meter}.$

Portioner och proportioner

Ett verktyg för att underlätta att täcka ditt dagliga behov av olika näringsämnen är tallriksmodellen. Tallriksmodellen består av tre delar:

- 1** *Den första delen består av grönsaker och rotfrukter. En stor del av tallriken fylls med livsmedel från denna grupp. Den som inte rör sig så mycket kan låta grönsaker och rotfrukter fylla halva tallriken.*
- 2** *Den andra delen är potatis, pasta, bröd eller gryn som ris, bulgur, mathavre och matkorn (kolhydrater). Välj i första hand fullkornsvarianterna. Den som rör sig mycket kan göra denna del ännu större.*
- 3** *Den minsta delen är avsedd för kött, fisk, ägg och baljväxter, som bönor, linser och ärter (protein).*

Värt att lägga på minnet är att vi har ett ökat proteinbehov när vi blir äldre. Snabb viktnedgång leder ofta till muskelförluster. Detta påverkar kroppen negativt på flera sätt. Upplever du att du har dessa besvär, ta gärna kontakt med dietist för specifik rådgivning.

Tallriksmodellen visar proportionerna mellan de tre olika delarna. Modellen säger ingenting om hur mycket som är lagom att äta – det avgör hunger och energibehovet.



Kom ihåg att det som du äter de flesta dagarna och oftast i veckan är det som spelar störst roll för helheten. Fokusera på kosten i stort och stirra dig inte blind på detaljer och specifika livsmedel.

På Reumatikerförbundets hemsida, reumatiker.se, finns mycket användbar information om hälsosam mat.

Exempel på en måltidsordning

07:30	10:00	12:00	15:00	18:00	20:00
Frukost	Mellanmål	Lunch	Mellanmål	Middag	Kvällsmål

Nedan syns en sammanfattning av den senaste forskningen kring hälsosamma matvanor (Nordiska näringsrekommendationer 2012). Den finns även att läsa på Livsmedelsverkets hemsida, slv.se.

Öka	Byt ut...	...till	Minska
Grönsaker Baljväxter	Spannmålsprodukter av vitt/siktat mjöl	→ Spannmålsprodukter av fullkorn	Charkprodukter Rött kött
Frukt och bär	Smör, smörbase-rade matfetter	→ Vegetabiliska oljor, oljebasera-de matfetter	Drycker och livsmedel med tillsatt socker
Fisk och skaldjur	Feta mejeri-produkter	Magra mejeripro-dukter	Salt
Nötter och frön			Alkohol

Håll gärna utkik efter nyckelhålsmärkta produkter som innehåller en mindre andel socker, salt, mer fullkorn/kostfiber samt mindre eller bättre typ av fett.





Ta hjälp av proffsen

Egenvård är den viktigaste delen av behandling vid artros, men ibland kanske du behöver stöd och råd.

Fysioterapeuten kan hjälpa dig med:

- Individuell bedömning av dina ledbesvär, din funktion och din aktivitetsnivå för att du ska få den behandling som passar just dig.
- Träning. Fysioterapeuten kan hjälpa dig att hitta lämpliga träningsformer och att skraddarsy träningen efter dina behov.
- Kunskap, råd och stöd.
- Smärtlindring. Träning är bästa smärtlindringen. Transcutan elektrisk nervstimulering (TENS) och akupunktur kan ha viss effekt.
- Hjälpmedel. Vid behov kan fysioterapeuten ordinera ett gånghjälpmedel om en led behöver avlastas under en period.
- Inspiration och motivation. När det gör ont eller om du inte har tränat på länge kan det vara svårt att komma igång. Att träna hos fysioterapeut under 6-8 veckor kan underlätta övergången till egen träning.


Arbetsterapeuten kan hjälpa dig med:

- Individuell bedömning av ledbesvär och funktion i handen.
- Träning. Arbetsterapeuten kan hjälpa dig att utforma ett individuellt handträningsprogram.
- Kunskap, information och ergonomiska råd. En arbetsterapeut kan hjälpa dig så att du kan fortsätta vara aktiv och göra det du behöver och önskar i din vardag. Utifrån dina önskningar och behov kan du få råd och information som kan underlätta för dig att vara aktiv och delaktig, lindra dina besvär och hitta en balans mellan aktivitet och vila.

- Bra redskap/hjälpmedel/ortoser. Arbetsterapeuten kan ge dig råd gällande redskap och hjälpmedel som kan underlätta för dig i din vardag. Du kan få information på vilket sätt produkterna/hjälpmedlen kan användas, om så behövs träna att använda dem och information om var de finns att införskaffa. Det kan till exempel handla om att du har svårighet att resa dig upp från sittande på grund av smärta i knän, komma i och ur ditt badkar på grund av höftbesvär eller sy i en knapp på grund av besvär med händerna.
- Arbetsterapeuten kan också rekommendera, prova ut och tillverka individuella ortoser/stöd till händerna.

Dietisten kan hjälpa dig med:

- Kostbehandling i samband med ohälsosamma matvanor, övervikt, ofrivillig viktnedgång, diabetes, höga blodfetter, högt blodtryck, undernäring, allergier, intoleranser, olika mag-/tarmsbesvär med mera.



Fysioterapeuten kan hjälpa dig med anpassad träning, inspiration och motivation.

Mer information

Reumatikerförbundet

Patientorganisationen för patienter, anhöriga och andra intresserade.
www.reumatiker.se

1177 Vårdguiden

www.1177.se

Fysisk aktivitet i Sjukdomsbehandling och Sjukdomsprevention

Om fysisk aktivitet vid en rad olika sjukdomstillstånd, däribland artros.
www.fyss.se

Apoteken

Se respektive apoteks hemsida.

Livsmedelsverkets hemsida

www.slv.se

Matvanekollen

Snabbkoll hur dina matvanor ser ut, och tips hur du kan förbättra dem.
www.livsmedelsverket.se/matvanor-halsa--miljo/kostrad-och-matvanor/matvanekollen

Kunskap, handlingskraft och gemenskap

Reumatikerförbundet är en medlemsorganisation som arbetar för att tillvarata reumatikers intressen. Vår vision är ett bra liv för alla reumatiker och lösningen på reumatismens gåta. För att nå dit arbetar vi med kunskapsspridning, påverkansarbete, forskningsfinansiering, och olika former av stöd till människor som berörs av reumatisk sjukdom.



Bli medlem

Som medlem i Reumatikerförbundet får du tillgång till en gemenskap med andra i liknande situation. I medlemskapet ingår dessutom en mängd olika förmåner, bland annat aktiviteter och föreläsningar samt vår medlemstidning Reumatikervärlden direkt hem i brevlådan. Bli medlem på reumatiker.se. Välkommen!



Stöd oss - ge en gåva

Stöd vår vision om ett bra liv för alla reumatiker och lösningen på reumatismens gåta. Läs mer om vårt insamlingsarbete på vår webbplats. Din gåva gör skillnad!

BG 900-3195

PG 90 03 19-5

Swish 123 900 31 95

reumatiker.se

**Reumatiker
förbundet**