

Psoriasisartrit – diagnosblad

Psoriasisartrit (PsA) är en kronisk inflammatorisk ledsjukdom med kopplingar till sjukdomen psoriasis. Man uppskattar att ungefär 40 procent av alla som har diagnosen psoriasis även får ont i lederna.



Sjukdomen innebär att en eller flera leder blir inflammerade vilket leder till smärta, stelhet och svullnad. Sjukdomen går i skov, precis som det är att ha psoriasis, med det menas att den kan blossa upp under perioder och att man under andra perioder kan vara besvärsfri och slippa symtom på sjukdomen.

Psoriasisartrit kan i vissa fall ge en mild ledsjukdom, medan andra patienter drabbas av många artrit och destruktiv ledsjukdom i likhet med ledgångsreumatism. Det finns inget samband mellan hur allvarliga symtomen på psoriasis i huden är och symtom i leder och mjukdelar. Det betyder att även om man har en mild psoriasis så kan man drabbas av svår psoriasisartrit.

Psoriasisartrit tillhör gruppen spondylartriter (inflammatorisk ryggsjukdom).

Symtom

Psoriasisartrit kan orsaka smärta och stelhet i flera leder fördelade symmetriskt (som att exempelvis ha ont i fingerleder på båda händer) över kroppen men symtomen kan också begränsa sig till enstaka leder.

Hur sjukdomen utvecklas varierar från person till person. Den kan starta långsamt och byggas på över tid eller så kan den utvecklas snabbt och bli svår.

- Alla leder i kroppen kan angripas men knän, fotleder, fingrar och tår är vanliga leder.
- Svullnad av en hel tå eller ett finger, så kallad daktylit eller i vardagstal korvfinger/-tå, kan vara debutsymtom vid PsA.
- Ett annat vanligt debutsymtom är muskelfästesinflammation, entesit, som särskilt uppträder i senfästen i hälen och under foten.

Dina händer och fötter är några av kroppens viktigaste delar. Hur dina händer och fötter mår påverkar leder och muskler runtomkring och framför allt hur du upplever din vardag.



Då symptomen vid psoriasisartrit kan vara otydliga får många drabbade vänta länge på såväl diagnos som behandling vilket är problematiskt då tidig sjukvård kan vara avgörande för möjligheten att bromsa sjukdomsförloppet.

Misstänker du eller har besvär och ont i leder är det viktigt att du får hjälp av din behandlande läkare eller vårdcentral att få det undersökt.

Så ställs diagnosen

Psoriasisartrit är en väldigt komplex sjukdom vars symtom varierar över tid. Diagnostiken vid psoriasisartrit bygger till största delen på klinisk undersökning, Det är viktigt att du kan beskriva vilka symtom du har när du träffar en läkare, framför allt om du inte är i ett skov. Läkaren undersöker leder, rygg, hud och naglar. Man tittar också efter förekomst av ovan nämnda daktyliter och entesiter.

Det finns ännu inget blodprov för att fastställa diagnosen psoriasisartrit, däremot tas blodprov för att utesluta andra sjukdomar som till exempel reumatoid artrit, samt för att se om du har aktiv inflammation i kroppen.



Förbered dig gärna innan läkarbesöket genom att anteckna de besvär och symtom som du upplever.

Behandling

Patienter med psoriasisartrit kan vårdas och behandlas i primärvården. Vilken behandling du får beror på sjukdomens svårighetsgrad. För de flesta är det också nödvändigt med någon form av medicinering. Det finns olika behandlingsalternativ för att minska smärtan, svullnader och inflammation i lederna, vanligen med inflammationshämmande och smärtstillande läkemedel.

Lokala kortisoninjektioner brukar också kunna hjälpa. Vid mer svårbehandlad sjukdom ges ofta cellhämmande läkemedel i låga doser.

Vid riktigt allvarlig sjukdom där andra antireumatiska läkemedel inte räcker till, ges behandling med biologiska läkemedel. Behandling med dessa läkemedel, som ger god effekt både på hud- och ledsymptom, sker vid behov efter remiss till en reumatolog.

Sjukgymnastik och fysisk träning kan ge god effekt i alla sjukdomsstadier. Regelbunden fysisk aktivitet och sunda levnadsvanor är också av vikt för välbefinnandet, det minskar hjärt- och kärlsjuklighet och hjälper till att ge bästa möjliga effekt av läkemedelsbehandling.

Patienter med psoriasisartrit har ofta god nytta av klimatvård med sol, värme och träning.

Några exempel på träningsformer

- Cykling.
- Styrketräning.
- Yoga.
- Vattengympa.

Vad kan jag göra själv?

Det är viktigt att redan när du har fått diagnosen förstår behovet av träning och fysisk aktivitet som kan ses som en bärande del av egenvården vid psoriasisartrit. Om du har värk i bäcken och ländrygg och upplever smärta i vila och efter nattsöm kan du behöva inleda dagen med någon fysisk aktivitet och gärna efter ett program med lämpliga personanpassade övningar. En fysioterapeut kan hjälpa dig med detta.

Fysisk aktivitet. Motion och rörelseträning har visat sig fungera bra för den som har ledbesvär och smärta vid psoriasisartrit, även under ett skov.

Det är viktigt att veta hur man ska träna, därför bör du ta hjälp av en fysioterapeut. Syftet med fysisk träning och rehabilitering är att under sakkunnig ledning få kunskap om hur man kan träna för att behålla eller till och med öka rörligheten och förhindra att lederna blir stela. En stor del av fysioterapeutens arbete är att ge kunskap och motivation till ett eget aktivt deltagande i rehabiliteringen.

Levnadsvanor vid reumatiska sjukdomar

I Sverige har vi varit ganska bra att på olika sätt lyft upp vad som är viktigt att veta och göra för att öka hälsan bland befolkningen. Här finns mycket samarbete mellan organisationer, myndigheter och forskningen.

Hälsofrämjande förhållningssätt ska vara en självklar del i all vård och behandling. Alla som kommer i kontakt med vården ska erbjudas råd och stöd om de har ohälsosamma levnadsvanor.

– Levnadsvaneprojektet

Så vad ska man tänka på? Ett bra råd är att prata med din läkare eller en sjuksköterska, få en tid med en fysioterapeut eller en kostrådgivare, om du behöver stöd. Du hittar mer information och råd på reumatiker.se/psoriasisartrit och där du även kan ladda ner broschyrer.

Hur påverkas mitt liv?

Har man mycket värk kan det vara bra att försöka planera i förväg, både de vardagliga, nödvändiga aktiviteterna och saker som gör livet roligare. Om du har ont och är stel på morgonen, kan du istället lägga in vissa rutiner senare på dagen?

Det är viktigt att röra på sig varje dag, för trots värk är det inte farligt med motion. Det bidrar till styrka, mer uthållighet och rörelseförmåga men också till mindre smärta.

Likt andra typer av spondylartriter kan inflammationen även påverka tarmarna och samsjuklighet i Crohns sjukdom och Ulcerös kolit kan förekomma. Typiska symptom är smygande debut av buksmärter och diarré.

Arbete och fritid

Psoriasisartrit kan medföra svårigheter att stå och sitta under längre perioder. Patientskola inklusive ergonomi i arbetet kan vara av värde. Man kan få hjälp av en arbetsterapeut med handträning och utprovning av hjälpmedel. Du behöver ingen remiss för att träffa en arbetsterapeut utan få information via din vårdcentral eller 1177.se.

Ta gärna hjälp av en arbetsterapeut!

Namnet arbetsterapeut gör att du kanske tror att du bara kan få hjälp med det som rör ditt arbete. Men det stämmer inte. En arbetsterapeut kan hjälpa dig att få alla aktiviteter, även sådana du gör i hemmet eller på din fritid, att fungera bättre.

En arbetsterapeut kan till exempel hjälpa dig med:

- Individuell bedömning av ledbesvär och funktion.
- Träning. Arbetsterapeuten kan hjälpa dig att utforma ett individuellt träningsprogram.
- Kunskap, information och ergonomiska råd. En arbetsterapeut kan hjälpa dig så att du kan fortsätta vara aktiv och göra det du behöver i ditt arbete och på din fritid. Utifrån dina önskemål 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. Du kan få information på vilket sätt produkterna/hjälpmedlen används. Du kan också få hjälp med att träna på att använda dem om det behövs och du kan få information om var de finns att köpa. 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.

Ta gärna hjälp av en fysioterapeut!

Även en fysioterapeut kan vara till stor hjälp för att få vardag, fritid och arbete att fungera bättre.

En fysioterapeut kan till exempel hjälpa dig med:

- Individuell bedömning av ledens rörlighet, musklernas styrka och hur detta fungerar i vardagsrörelser
- Fysioterapeuten arbetar mycket med individanpassad fysisk aktivitet och träning och kan hjälpa dig att utforma ett individuellt träningsprogram som passar för dina behov.
- Kunskap, information och ergonomiska råd är något som även fysioterapeuten hjälper dig med utifrån sin specialitet. Egenvård så som kunskap om val av skor eller inläggssulor (fotbäddar) för att du skall kunna fortsätta gå och vara fysiskt aktiv är ett flera områden som fysioterapeuten kan hjälpa dig med.

Texten om psoriasisartrit har faktagranskats av Gerd-Marie Alenius, docent och överläkare i reumatologi vid Norrlands Universitetssjukhus, Umeå. April 2020.

Du hittar mer information, artiklar, råd och broschyrer som du kan ladda ner på reumatiker.se/psoriasisartrit

Här får du råd och stöd



Ring till oss på Reuma direkt med dina funderingar och frågor om reumatisk sjukdom! Frågelinjen bemannas av erfaren sjukvårdspersonal som har tystnadsplikt. **Telefon: 08 20 20 70**

- Måndag 15:00–19:00
- Tisdag–torsdag 13:00–17:00

Bli medlem



Som medlem i Reumatikerförbundet får du tillgång till fördjupad kunskap, medlemstidningen Reumatikervärlden, de senaste forskningsrönen och möjlighet att utbyta erfarenheter med andra medlemmar.

Välkommen till reumatiker.se/bli-medlem