

Forebygging av artrose

ARTROSE ER DEN VANLIGSTE TYPEN LEDDSYKDOM

Forebygging og tidlig behandling av artrose er avgjørende for å hindre en økende sykdomsbyrde.

På verdensbasis, i de neste tiårene, øker behovet for kneproteseoperasjoner kraftig, og noen land har beregnet en økning i etterspørselen på 900%.



Noen vil oppleve at artrosen forverres med tiden, derfor er det viktig at du får hjelp med symptomene dine så snart de blir merkbare.

Har du allerede artrose, finnes det tiltak du kan gjøre umiddelbart for å hindre forverring av plagene og forbedre livskvalitet og velvære.



Jevnlig trening minsker risikoen for at du får artrose og for hoftebrudd og fall hos eldre voksne, og kan gjøre at du unngår eller kan utsette operasjoner.



Risikofaktorer for artrose

- **tidligere skader på ledd:** i alle aldre, også som barn eller ung voksen
- **overvekt og fedme:** belaster leddene
- **alder:** risikoen for å få artrose øker med alder
- **å være kvinne:** artrose er vanligere hos kvinner enn menn

- **familie/genetikk:** artrose er vanligere i noen familier enn andre, men studier har ikke kunnet identifisere ett enkelt gen som årsak til dette.

Skader på ledd og fedme er risikofaktorene som i størst grad kan påvirkes



Skader på ledd

Etter en leddskade bør rehabilitering i form av treningsterapi (og veiledning av pasienten) være første trinn i behandlingen, uavhengig av om kirurgi er nødvendig eller ikke.

Det er viktig å begynne igjen med fysisk aktivitet på anbefalte nivåer og holde oppe muskelstyrken rundt leddet etter en skade.

Synes du det er vanskelig å øke din fysiske aktivitet eller utføre fysiske oppgaver på jobben eller fritiden, søk råd hos en fysioterapeut om spesifikke øvelser som kan hjelpe deg.



Vektreduksjon

Overvekt eller fedme øker risikoen for å utvikle artrose, fordi leddene belastes mer, og det blir mer betennelse i dem. I slike tilfeller kan det å gå ned i vekt gi lavere risiko for å utvikle artrose og mildere symptomer for den som allerede har artrose.



Forebygging av leddskader

Søk råd hos en fysioterapeut om utformingen av et tilpasset treningsprogram. Dette kan minke risikoen for kneskader med inntil 50 %, og kan bidra til å forebygge artrose.

Dersom du allerede driver mye idrett, søk råd hos en fysioterapeut om skadeforebygging, og driv styrketrening som er spesifikk for typen(e) av idrett du driver.



World
Physiotherapy

www.world.physio/wptday



World
PT Day
2022

8. SEPTEMBER