

Påverka själv din hälsa vid

Höft- och knäledsartros

Visste du att?

- Artros är en ledsjukdom som innebär att leden sviktar. Ledbrosket vars uppgift är att stötdämpa och göra leden friktionsfri får en försämrad kvalitet och sjunker i nivå.
- Var fjärde person över 45 år har artros.
- Risken för artros ökar med t ex. inaktivitet, ökad kroppsvikt samt muskelsvaghet. Samma faktorer ger även ökade symptom efter insjuknad.

Påverkad din artros och dina symptom med dina levnadsvanor

- Genom att förändra din kost kan du påverka dina symptom och din led. Om du är överviktig kan förändringar gällande kosten leda till en viktnedgång som i sin tur leder till minskad smärta och bättre funktion.
- Vid artros ger fysisk aktivitet, oberoende av artrosgrad, minskad smärta och förbättrad fysisk funktion. Att vi vid träning får bl. a ökad frisättning av endorfiner, ökad muskelstyrka, ett bättre samspel och aktivering i muskulaturen samt förbättrad nutrition till ledbrosket ger vid artros smärtlindring.

Hur vara fysiskt aktiv vid artros?

Personer med knä- och/eller höftledsartros bör rekommenderas regelbunden, handledd konditionsträning, styrketräning och/eller funktionsträning under lång tid. Viktigt med rörlighetsträning av påverkad led.

- Konditionsträning
- måttlig intensitet, 20-30 minuter per pass, 2-3 pass i veckan.
- Muskelstärkande fysisk aktivitet
- relevanta muskelgrupper i bål och båda benen. 5-7 övningar, 8-12 repetitioner i minst ett set, 2-3 pass i veckan.

Artrosskola finns på varje vårdcentral, kontakta personalen för mer information.