

NRF

ARTROSE

Vi er her for deg!



Hva er Artrose?

Artrose (tidligere kalt slitasjegikt) er den vanligste og mest utbredte revmatiske leddsykdommen, og er en vanlig årsak til funksjonsnedsettelse og uførhet..

Artrose er en degenerativ leddsykdom som karakteriseres av nedbrytning av leddbrusken og reaktiv bennydannelse i periferien av leddene. Artrose kan ramme alle ledd i kroppen, men opptrer hyppigst i hofter, knær og fingerledd.

Symptomer:

Symptomene på artrose kommer vanligvis gradvis, noen ganger over flere år. De vanligste symptomene er:

- Smerter – smertene kan være konstante, eller komme når du bruker leddet.
- Stivhet – ofte verst om morgenen
- Bevegelsesvansker – vanskelig å gå i trapper eller nå øverste hylle
- Hovne og fortykkede ledd
- Muskelsvakhet omkring leddet som er angrepet

Undersøkelser

Rundt 50% av befolkningen får symptomgivende artrose iløpet av livet. Man kan ha betydelige artroseforandringer på røntgenbilder uten å være særlig plaget av det, men noen har betydelige plager selv om det er mindre forandringer på røntgenbilder.

Årsaker:

Årsaken til sykdommen er ukjent, men det er vist at faktorer som alder, arv og overvekt spiller inn. I tillegg har kvinner oftere enn menn mer symptomgivende artrose. Elitesport, og noen yrker med langvarig, gjentatte eller tunge belastninger av enkeltledd, øker risikoen for artrose.

Behandling:

Det finnes ingen medikamentell behandling som kan kurere artrose. Generelt anbefales alle med artrose å få informasjon om sykdommen. For øvrig er jevnlig fysisk aktivitet viktig, i tillegg til å gå ned i vekt dersom man er overvektig.

Mange sykehus tilbyr Artroseskole. Det er også utviklet et eget forskningsbasert program for kunnskap og trening ved artrose, som heter AktivA. Det finnes fysikalske klinikker over hele landet som tilbyr AktivA program, disse kan du finne på www.aktivmedartrose.no

Vi kan hjelpe

Du er ikke alene, vi er flere! Vi er organisert som en egen diagnosegruppe i Norsk Revmatikerforbund og har diagnosekontakter flere steder i landet. Les mer på www.revmatiker.no/

Her er behandlingspyramiden for artrose:





NORSK REVMATIKERFORBUND

...er interesseforeningen for over en million nordmenn som er rammet av revmatisk sykdom eller muskel- og skjelettproblemer.

Forbundet arbeider på alle nivå i samfunnet for å skape livskvalitet og god helse for denne gruppen.

Gjennom våre lokallag har vi ulike tilbud til medlemmene våre uansett hvor i landet de bor.

Mer informasjon om tilbudet vårt finner du på revmatiker.no eller på [facebook](#).



**Bli med i fellesskapet
- jo flere vi er, jo større slagkraft får vi.**

Vi har en landsdekkende diagnosegruppe for ARTROSE.

Når du melder deg inn kan du krysse av for at du ønsker informasjon om diagnosen ARTROSE – så vil du få tilsendt informasjon om samlinger, ny forskning og annet relevant for din diagnose på e-post.

Meld deg inn:

**[www.revmatiker.no/medlemskap/
bli-medlem](http://www.revmatiker.no/medlemskap/bli-medlem)
eller SMS NRF MEDLEM til 2474.**