

SLIDGIGT

FAKTA OG FOREBYGGELSE



Slidgigt - en folkesygdom

Stort set alle over 60 år har tegn på slidgigt i mindst ét led. Det er den hyppigste ledsygdom og en af de mest udbredte kroniske lidelser i Danmark. Ved slidgigt ødelægges brusken i leddene.

Ensidig belastning

Slidgigt opstår som følge af vedvarende og ensformig belastning af leddene. Personer med fysisk hårdt arbejde er således i risikogruppen, men overvægt har også stor betydning. Desuden er arv en mulig årsag, idet nogle familier rammes hyppigere end andre.

Udgiver:

Sundhedsstyrelsen
Center for Forebyggelse
Islands Brygge 67
2300 København S
www.sst.dk

Redaktion:

Jan Andreasen, Lars Christensen, Regitze Siggaard,
Peter Torsten Sørensen, Dorthe Halkjær, Anne Weimar.
I samarbejde med Dansk selskab for almen medicin (DSAM)
og Praktiserende Lægers Organisation (P.L.O.)

Foto: Joachim Rode

Layout: Peter Dalsgaard

Tryk: Athene Grafisk ApS

© Sundhedsstyrelsen 2005

Smerter fra leddene

Slidgigt giver smerter. Da brusk ikke indeholder smertenerver, er det ikke den ødelagte brusk, der er årsag til smerterne. De stammer fra knogler, leddets slimhinder og ikke mindst fra de muskler, der forsøger at modvirke ødelæggelsen af leddet.

Når brusken ødelægges, kan der opstå en slags betændelse i leddet, der i perioder får det til at hæve.

Fysisk beskadigelse

Hvis du har været udsat for en skade i et led - for eksempel på grund af en trafikulykke eller en alvorlig idrætsskade, kan det også være årsag til, at du udvikler slidgigt. Der kan gå mange år, fra skaden er sket, til slidgigten eventuelt viser sig.

Fysisk aktivitet

Både slidgigt i mild og svær grad har godt af motion. Det styrker musklerne omkring de led, der er ramt. Samtidig viser mange undersøgelser, at fysisk aktivitet øger leddenes funktion og mindsker smerterne.

Motionen må naturligvis ikke belaste dine led, ligesom du også skal undgå vrid af leddene. Du får størst udbytte ved at følge et program, som eksempelvis en fysioterapeut har tilrettelagt - og det kan med fordel ske på et hold.



Leddene skal smøres hele livet

Alle former for slidgigt har godt af motion. Den fysiske aktivitet skal primært styrke de muskler, der er omkring de ramte led (især knæ- og hoftaled).

Den fysiske aktivitet skal være ved hele livet - det giver energi og overskud.

De mest almindelige tegn på slidgigt er:

- Smerter
- Stive led
- Knasen og skurren i leddene
- Hævede og ømme led

Mænd og kvinder rammes lige ofte af slidgigt.

Slidgigt er den hyppigste sygdom i leddene. Som navnet antyder, er leddene blevet slidte, hvilket medfører, at de angrebne led er irriterede.

Årsagerne kan være forkert belastning af leddene gennem mange år. For eksempel ved ensartet fysisk hårdt arbejde, overvægt eller skade i forbindelse med en trafikulykke, sportsskade eller lignende.

Undgå belastning

Leddene brusk smøres livet igennem med ledvæske, når leddene bevæger sig. Selvom leddene er slidte, er det stadig vigtigt, at de bliver smurt. Det skal dog ske, uden at de belastes unødvendigt.

Overvægt belaster også leddene. Derfor vil det for mange med slidgigt være en fordel at tabe sig i vægt. Det er så nemt at sige, men ofte svært at gøre.

Smerter i muskler

Smerterne stammer ikke fra brusken i leddet, da der ikke er smertenerver her. Det er musklerne og andet væv omkring leddet, der gør ondt.

Nogle personer med slidgigt bliver mere følsomme over for smerter. Derfor kan det ske, at du har mere ondt, end du egentlig burde have. Andre har derimod mindre ondt end forventet, uden at det kan forklares hvorfor.



Fysisk aktivitet

Den bedste måde at forebygge og behandle slidgigt på er at være fysisk aktiv, uden at leddene belastes. Det kan du eksempelvis ved at cykle eller svømme. Motionen skal fortsætte hele livet - det er godt for leddene og helbredet i øvrigt.

For eksempel kan en fysioterapeut udarbejde et individuelt program til dig. Det gør, at kroppen og leddene holdes i form, og smerterne mindskes. Motionen kan foregå sammen med andre eller tilrettelægges, så du kan gøre det hjemme.

Praktiserende læge Mikkell Vass fra Præstø har i flere år beskæftiget sig med forebyggelse og behandling af slidgigt. Han deler på disse sider ud af sine erfaringer.

Et kunstigt led

Hos nogle bliver det nødvendigt med operation og måske endda at erstatte det slidte led med et kunstigt. I den situation er fysisk aktivitet også af stor betydning.

Jo bedre form krop og muskler er i, des bedre bliver resultatet af operationen. Og jo tidligere du motionerer efter en operation - des bedre bliver dit helbred på længere sigt, også selvom det kan gøre ondt i begyndelsen.

Betaler prisen for overbelastning

Risikoen for slidgigt øges ved:

- Høj alder
- Overvægt
- Svage muskler

Slidgigt forekommer i mange led, men det har især betydning for de daglige gøremål som eksempelvis indkøb og rengøring, når hofte-, knæ- og skulderled rammes.

Slidgigt rammer hyppigst led i:

- Fingre
- Storetå
- Nakke
- Lænd
- Hofte
- Knæ

60-årige Inger Andersen fra Nordborg på Als har hele sit voksne liv haft hårdt fysisk arbejde. Hun har stået i forretning, haft job som rengøringsassistent og været produktionsmedarbejder på en industrivirksomhed. Hun er desuden tidligere håndboldspiller og gymnast.

Som 35-årig begyndte hun at få problemer med ryg og knæ. 11 år senere førte det til, at hun måtte opgive sit arbejde og fik tilkendt førtidspension; hun var da 46 år. I 1998 blev hun opereret og fik et kunstigt knæ. Året efter stod det andet knæ for tur.

Mange nedture

Inger Andersen har haft mange nedture over gigten og smerterne. Nogle dage kan hun kun overskue at kniple og brodere.

I de perioder har hun forsøgt at holde fast i det, hun kan og holder af. For følelsen af afmagt er det sværeste, når smerterne dominerer.

»For at finde frem til de løsninger, der virker for mig, har jeg prøvet min krop af for at se, hvor meget jeg egentlig kan klare. Vi lever i dag en nogenlunde normal tilværelse, men hvis jeg overbelaster mig, betaler jeg prisen med smerter dagen efter,« fortæller Inger Andersen.



Accept i familien

Når Inger Andersen er sammen med andre, kan hun nogle gange for en stund glemme, at hun er syg og har ondt.

Det har dog været svært for hende at acceptere, at der er mange ting, hun ikke kan i dag. Det krævede støtte fra familien, før hun ville forstå det.

»I begyndelsen var jeg bange for at blive dømt af omgivelserne. Jeg følte, at andre tænkte, hvorfor jeg dog ikke bare tog mig sammen, for jeg så jo ikke syg ud,« husker hun.

Inger Andersen har gennem mange år levet med slidgigt. Et af hendes bedste råd er, at slidgigtpatienter skal holde sig i gang.

Det tager tid at lære

Det er Inger Andersens erfaring, at hvis hun skal leve godt med gigten, handler det om at finde en rytme i hverdagen og ved de aktiviteter, hun kan klare. Og så gælder det ellers om at holde sig i gang.

»Gå en tur - for ellers bliver sygdommen værre. Lad ikke din slidgigt i for stor grad begrænse din ægtefælle. Meld dig til det, du magter - og sig fra overfor det, du absolut ikke kan. Du kan lære at leve med slidgigten og smerterne, men det tager lang tid,« siger Inger Andersen.

Gigten forhindrer ikke et godt liv

Slidgigt er den hyppigste ledsygdom.

Så godt som alle over 60 år har tegn på sygdommen i mindst ét led.

De første symptomer på slidgigt er smerter ved belastning af leddet. Senere får du ondt, blot du bevæger leddet.

Mænd får hyppigere slidgigt i hofterne end kvinder. Til gengæld har kvinder oftere sygdommen i knæ og fingre.

Susanne Landergren Due var 12 år, da hendes mor mærkede slidgigten første gang. Heldigvis blev der taget godt hånd om sygdommen, så familiens verden blev ikke udsat for de store omvæltninger.

I dag er Susanne Landergren Due 37 år, bor i Tranbjerg syd for Århus og arbejder som fuldmægtig i Nordjyllands Amts Rusmiddelorganisation.

Nødvendige hensyn

Hendes mor er betydeligt mere svækket af sygdommen nu.

»Derfor tilpasser vi de ting, vi gør sammen. Når vi er i et indkøbscenter, bliver vi nødt til at holde nogle pauser og undgå trapper, for at det skal blive en god oplevelse for hende. Vi tager de hensyn, der med tiden har vist sig at være nødvendige, og så går det som regel ganske godt,« siger Susanne Landergren Due.

Svære perioder

Hendes mor har altid ondt, men nogle dage bliver det værre med kraftigere smerter.

»Vi forsøger at fokusere så lidt som muligt på sygdommen, så hun ikke bliver sat i bås med den. I stedet taler vi om de ting, hun kan. Vi gør det dog uden at overse, at hun er syg, men det nytter ikke noget, hvis slidgigten styrer hendes og vores liv,« siger Susanne Landergren Due.



Vanskeligt at støtte

Det er selvfølgelig nemmere at sige og efterleve, når der ikke er tale om en livstruende sygdom, understreger hun. Alligevel er der perioder, hun oplever som svære.

»Når jeg kan mærke på min mor, at hendes dag er træls, eller når hun i sjældne perioder giver udtryk for, at hun næsten ikke kan holde det ud, så føler jeg, at det er vanskeligt at støtte og opmuntre hende,« fortæller Susanne Landergren Due.

Susanne Landergren Due har som pårørende levet med slidgigt inde på livet, siden hun var 12 år, uden at sygdommen på nogen måde har styret hendes liv.

Lev med slidgigten

Selvom slidgigt er en alvorlig sygdom, der ofte medfører stærke smerter, svækkede kræfter og nedsat livskvalitet, er det dog, ifølge Susanne Landergren Due, vigtigt at fokusere på det positive:

»De byrder, det bibringer den enkelte, forhindrer ikke, at der også er mulighed for et godt og velfungerende liv. Verden går ikke i stå på grund af sygdommen. Du skal leve med den, men den skal ikke fylde alt. Find i stedet ud af hvad I kan, og hvilken rytme der passer for jer,« lyder hendes råd.

Gode råd



Fysisk aktivitet øger funktionen af leddene, evnen til at klare daglige gøremål og giver færre smerter.



Motion hjælper på helbredet og forebygger andre sygdomme.



Motion kan med fordel foregå på et hold med vejledning af en professionel instruktør.



Du får mest gavn af den fysiske aktivitet, hvis du følger et program, og hvis din ægtefælle også inddrages.



Jo mere du vejer, des mere skal dine led kunne bære. Hvis du er overvægtig, kan det derfor være en god idé at tabe dig.



Jo mindre du belaster dine led, des bedre får du det med gigten.



Der er ofte både fordele og ulemper ved den måde, vi lever på i dag.

Når du ønsker at ændre på nogle af dine vaner, kan det være nyttigt at få klarhed over, hvad det vil betyde for dig, og hvilke fordele du kan opnå ved en sundere livsstil. - Og husk, at selv små ændringer i den rigtige retning har stor betydning for helbredet.

I skemaet overfor kan du notere de fordele og ulemper, som du mener, du får ved at ændre livsstil. Tal samtidig med din læge om det.

Her kan du få mere at vide:

Mange patienter har haft gavn af at være i kontakt med patientforeninger. Du kan blandt andet få inspiration hos:

www.gigtforeningen.dk
www.sundhed.dk

Hvad vil du ændre - og hvad gør det svært?

Hvilke fordele får du ved at: <ul style="list-style-type: none">• Være fysisk aktiv• Tabe dig• Ændre din livsstil på anden vis	Hvilke ulemper får du ved at: <ul style="list-style-type: none">• Være fysisk aktiv• Tabe dig• Ændre din livsstil på anden vis.

Nedenfor kan du skrive eventuelle spørgsmål, du vil drøfte med din læge.

Slidgigt er den hyppigste ledsygdom og en af de mest udbredte kroniske sygdomme i Danmark. Stort set alle over 60 år har tegn på slidgigt i mindst ét led.

Du kan nedsætte risikoen for slidgigt ved blandt andet at være mere fysisk aktiv. Det bremser også udviklingen af sygdommen, hvis du allerede har den.

I denne folder fortæller personer, der har slidgigt tæt inde på livet, om, hvordan det er at leve med sygdommen. Samtidig er der råd om, hvad du kan gøre for at ændre din livsstil, og hvordan du kan leve bedst muligt med slidgigt.