

Slidgigt - værd at vide

Til patienter og pårørende

Hvad er symptomerne?

Symptomerne kan være smerter i leddene, der kan være hævede, tykke og stive. Skurrende og knasende lyde fra ledet ved bevægelse.

Symptomerne kan forekomme i:

- Hoved
- Nakke
- Ryg
- Arm
- Fingre
- Hofte
- Ben/ischias
- Knæ
- Tæer.

Tidligere skader og sygdomme i led kan øge risikoen for at få slidgigt:

- Et led, der har været udsat for et stort slag.
- Et led, der har været overbelastet i lang tid.
- Medfødte ledsygdom.
- Specielle stofskiftesygdomme.

Køn

Både mænd og kvinder får slidgigt lige ofte. Der er dog forskel på hvilke led, der bliver ramt. Mænd får oftere slidgigt i hoften. Kvinder får oftere slidgigt i knæene.

Overvægt

Hvis du er overvægtig bliver dine led belastet, især knæ.

Diagnose

Der kan bruges forskellige metoder til at finde ud af, om du har slidgigt.

Der findes forskellige sværhedsgrader af slidgigt. Det er ikke sikkert, der er en sammenhæng mellem symptomer og hvor meget slidgigt, du har.

Slidgigt er en sygdom, der hele tiden udvikler sig - ikke blot en konstant tilstand.

Slidgigt - værd at vide

Undersøgelse

Lægen

- bevæger dine led
- mærker på dine knogler og muskler
- bestiller evt. røntgenundersøgelse af led
- bestiller evt. kikkertundersøgelse/scanning af led.

Slidgigt og motion

Har du smerter pga. slidgigt, kan det hænge sammen med spændinger og infiltrationer i musklerne. Det skyldes, at du let overbelaster det slidte led.

Aktivitetsniveau

Vi anbefaler, du bevæger dine led, men undgå overbelastning. Afpas dine daglige gøremål til det, du kan holde til.

Det er acceptabelt med ømhed eller kortvarige smerter.

Træning/motion

- Du må ikke træne et led, der er betændt, gør ondt eller er hævet.
- Du må belaste så meget, at det er hårdt at tage de sidste 3-4 øvelser i hvert sæt.
- Cykling og svømning er gode former for motion, der ikke belaster leddene meget.
- Husk at drikke rigeligt med vand.

Forskellige behandlingsmuligheder

Kosttilskud

Kun få har dokumenteret virkning: Glucosamin, fiskeolie, ingefær, hyben.

Der findes en del hjælpemidler, der kan gøre daglige gøremål lettere for eksempel: langt skohorn, toiletforhøjer, rollator, badebænk m.m.

Medicin

Vi anbefaler Paracetamol (Pinex, Pamol eller Panodil).
Har du brug for stærkere medicin, skal du kontakte din læge.

Operation

- Indsættelse af hoftepotese (kunstigt hoftealloplastik, læs om dette på www.sydvestjysksygehus.dk) eller
- Indsættelse af knæpotese (kunstigt knæalloplastik, læs om dette på www.sydvestjysksygehus.dk).
- Der kan transplanteres brusk. Dette kan tilbydes unge mennesker.

Spørg, hvis du er i tvivl

Kontakt Ortopædkirurgisk Afdeling.

Med venlig hilsen

Esbjerg Sygehus Grindsted Sygehus