



Slitasjegikt

Mer enn halvparten av personer over 70 år har slitasjegikt.

Hva er slitasjegikt?

Slitasjegikt er en skade i brusken i leddene på grunn av skade fra annen brusk, ben eller forkalkning. Dette fører til smerte i leddene, stivhet og redusert bevegelighet.

Slitasjegikt omtales også som Artrose eller forkalkningsgikt.

Artrose er den vanligste av de revmatiske sykdommene. Forekomsten øker med alderen, og mer enn halvparten av personer over 70 år har slitasjegikt.

Hva er typiske symptomer på slitasjegikt?

Ved artrose opptrer en skade i brusken, leddene blir smertefulle, stive og mindre bevegelige. Artrose er vanligst i hofter, knær og fingerledd.

Deler av leddbrusken ødelegges og mister sin elastisitet. Over tid vil bensubstansen angripes.

Hos noen vil det være naturlig å betrakte artrose som aldersbetingede forandringer i ledd. Men de fleste med artrose opplever tilstanden i aller høyeste grad som en sykdom, med daglige smerter, stivhet og funksjonsproblemer.

Hva kommer artrose av?

Det finnes flere typer artrose;

Ved primær artrose kan ett eller noen få ledd være angrepet.

Når mange ledd er angrepet snakker man om en generalisert artrose eller polyartrose.

I tillegg til disse primære artrosene har vi sekundær artrose som er medfødt eller følger en annen sykdom.

Ved sekundær artrose er det en forutgående feilbelastning i leddet som er årsak til bruskslitasjen. Denne feilbelastning kan være forårsaket av en medfødt feilstilling, en tidligere skade eller tidligere sykdom i ledd. En vanlig årsak er at man er født med en grunn hofteskål som gjør at lang feilbelastning etter hvert fører til utvikling av artrose i hofteleddet.

Hos de fleste som får artrose kan man ikke påvise noen bestemt årsak. En ukjent sykdomstilstand i selve leddet er årsaken. Trolig er det en feil i bruskcellenes funksjon, men hva som starter eller utløser sykdommen vet man lite om.

Hva kan jeg bidra med selv?

Du vil vanligvis måtte oppsøke lege på grunn av smerter og funksjonsproblemer. Det er viktig å påvise sykdommen tidlig og komme i gang med behandling for å begrense ødeleggelser av ledd.

Det er selvfølgelig viktig at du skaffer deg mest mulig informasjon.

Din mentale innstilling er selvfølgelig også av betydning. Vektreduksjon, belastningstilpassing og egentrening er nyttig tidlig i behandlingen.

Når bør jeg kontakte lege og når kan symptomene betraktes som uskyldige?

Slitasjegikt utvikler seg vanligvis gradvis. Mange går i årevis og har lette til moderate plager fra leddene uten å søke hjelp i helsevesenet. Artrose er også ofte en skjult sykdom, det vil si at man kan ha plager uten at det nødvendigvis kan sees utenpå.

De første og vanligste symptomene er smerte i lysken og i området ved hoftekulen. Ofte kan smerten stråle ned mot kneet, slik at man tror det er en knelidelse.

Hvor smerten sitter er avhengig av hvilke strukturer som er involvert. Den første smerten kommer gjerne i forbindelse med belastninger. Smerter i gangstart er vanlig, særlig etter lengere tids ro i stol, bil eller om morgenen.

Senere i sykdomsforløpet kommer hvilesmerter, som kan forstyrre nattesøvn. Artrose kan utvikle seg svært varierende; Hos noen kan den utvikle seg langsomt, mens andre får en rask forverring.

Hvordan finner legen ut at jeg har slitasjegikt?

Legen vil vanligvis kunne stille diagnosen artrose på grunnlag av din beskrivelse av symptomene, supplert med røntgenundersøkelse og blodprøver.

Det kan være nødvendig å ta en blodprøve for å være sikker på at det ikke er andre sykdommer.

Hva er behandlingen av slitasjegikt?

Det viktig å påvise sykdommen tidlig og komme i gang med behandling for å hindre ødeleggelse av ledd, avstivning og dårlig funksjon. Symptombehandling og egentrening er det viktigste i behandlingen.

Fysisk trening som styrker musklaturen rundt leddet, vektreduksjon, avlastning med stikk eller krykke, bruk av tekniske hjelpemidler som for eksempel støtteskiner og rullestol kan være til nytte.

Selvfølgelig vil psykisk støtte fra omgivelsene og din egen motivasjon også være av stor betydning.

Medisiner vil kunne avhjelpe smerter og betennelser. Det utføres også kirurgiske inngrep eller operasjoner der proteser legges inn i ledd.

Blir jeg frisk av slitasjegikt?

Slitasjegikt er en kronisk sykdom. Forløpet er varierende.

Hos noen kan den utvikle seg langsomt over år. Andre kan få en rask forverring, da spesielt i enkeltledd.