

Referat

Månadsmöte i Malmö-Kirseberg Inner Wheel klubb tisdag 9 april 2019 på restaurang Gamla Brogatan, Brogatan 12, Malmö

Föredragshållare: Docent Per Olof Josefsson talade om åldersrelaterade ortopediska skador (artros)

Artros är den vanligaste ledsjukdomen världen över. Förekomsten av artros ökar med åldern och de vanligaste symptomen är smärta och stelhet i leder. Symptomen behandlas främst med olika läkemedel och motion. Äldre är den stora gruppen som drabbas och kvinnor drabbas dubbelt så ofta som män.

Artros kan drabba alla leder, men är vanligast i knän, höfter, händer och rygg. Det tydligaste symtomet är stelhet, vilket gör att det blir svårt att komma igång. Om man har artros i släkten har man större risk att få det själv.

Många har artros utan att veta om det. Många tror att besvären har med det naturliga åldrandet att göra. Detta kan leda till att man inte vänder sig till sjukvården i tid för att kunna förebygga och behandla sjukdomen på bästa sätt.

Artros kan uppkomma utan egentlig orsak men kan också drabba de som under flera år utsätts för ledbelastning. Vissa yrkesgrupper som byggnadsarbetare, lantbrukare, städpersonal kan vara extra drabbade liksom elitidrottare.

Artros gör att ledbrusket blir skörare, brosket mellan lederna smulas sönder, det förekommer smärta i lederna och funktionsförmågan försämras. Förändringarna i ledbrusket, benet och musklerna runt lederna sker vanligen långsamt under flera år. Musklerna som rör på leden försvagas och leden blir mindre rörlig.

Vad kan man då göra för att minska besvären. Träning är mycket viktigt. T ex cykling och långpromenader är gynnsamt. Hitta en träningsform som är rolig.

Sist kom Per Olof kom också in på frakturer. Äldre måste klara sig själva långt upp i åldrarna eventuellt med hjälp av hemtjänst. När vi blir äldre får vi en sämre balans. Vi får ett skörare skelett och när vi faller hinner vi inte parera lika bra som när vi var yngre. Lika många män som kvinnor råkar ut för fallolyckor, men det är fler kvinnor som skadar sig. Det beror på att kvinnor drabbas av benskörhet (osteoporos) i större utsträckning än män. På akutmottagningen skall patient med misstänkt höftfraktur få högsta prioritet. Efter operationen måste patienten upp och stå direkt dagen efter. Det är verkligen stor skillnad mot som förr då patienten tvingades ligga i sträck under lång tid och kanske till och med avlida.

Avslutningsvis fick vi också veta att en fraktur på en 80 åring läker lika bra som på en 30 åring. Det lät ju lovande.

Vid pennan
Eva Claesson