



Gymnastik & Forebyggelse



Slidgigt - en folkesygdom

Slidgigt kan i dag betegnes som en folkesygdom. Ca. halvdelen af alle over 40 år og de fleste over 60 år har slidgigt i større eller mindre grad. Nogle mærker kun lidt til det, mens andre er meget smerteplaget, og begrænset i deres bevægelser.

Symptomer: Smerte er det første signal leddet sender om, at der er noget galt. Det kan være svært at komme ud af sengen om morgenen eller det kan føles som stivhed i leddet, efter det har været i ro. Hvorefter det bliver bedre når leddet bliver bevæget, for så igen at blive værre, hvis leddet bliver overbelastet.

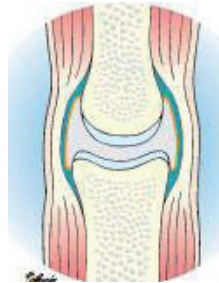
Nogle har også smerter når de er i ro, f.eks. om natten. Nogle med svær grad af slidgigt mærker næsten ingen smerter, mens andre i de første stadier af sygdommen kan være meget plaget.

Led som hyppigst rammes er: Hoftel, knæled, storetå, tommelfinger, fingrenes yder- og mellemlid, nakke og lænd.

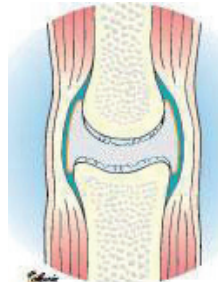
Slidgigt betyder, at brusken i leddet gradvist bliver tynd, ru og skrøbelig og til sidst forsvinder helt.

Det medfører oftest smerter i og omkring leddet. Men det er ikke i brusken man får smerter, den har nemlig ingen nerveforsyning.

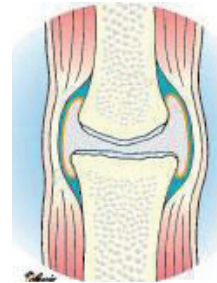
Det er de forandringer, der sker i leddet, i takt med at brusken nedbrydes, der giver smerter. Knogleenderne flader ud og danner ekstra knoglevækst, hvilket med tiden vil medføre at de gnider mod hinanden, ledbånd reagerer på et øget træk og belastning, ledkapslen bliver fortykket og udsپændt af øget væske eller betændelsestilstand i leddet,



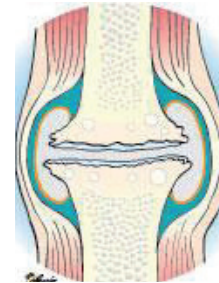
Rask led: Ledbrusken sørger for at knoglerne bevæger sig gnidningsløst og smertefrit i forhold til hinanden.



Lét slidgigt: Ledbrusken er flosset og uregelmæssig, og det kan give knasende lyde når leddet bevæges.



Moderat slidgigt: Knogleenderne bliver tykkere og mere flade, med knogleudvækster ved kanterne. Leddet virker stift og ubevægeligt



Svær slidgigt: Leddet er helt stift og hævet, der er store knogleforandringer, brusken er næsten forsvundet flere steder på knoglefladerne, og musklerne er svundet kraftigt ind.

Kilde: Gigtforeningen

Tegninger af: Lotte Clevin og udlånt af Gigtforeningen

musklernes bliver påvirket af det ofte hævede led og bliver svage eller danner spændinger i form af myoser.

Årsag: Der kan være mange årsager til at man får slidgigt, her nævnes nogle: Elitesport, tidligere skade i f.eks. knæet, arv, overvægt, svag muskelmasse belaster leddene, da det medfører manglende stabilitet omkring leddet, alder mm.

Selve sygdommen kan ikke helbredes, men man kan gøre meget for at lindre den. Jo tidligere indsats des bedre resultat.

Et aktivt liv med omtanke for det an-

grebne led, kan hjælpe på både smerte og livskvalitet. Vægttab aflaster knæ og hofteled betydeligt. Motion er vigtig.

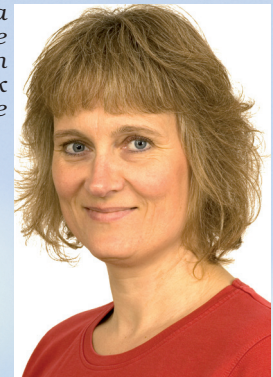
Et led med slidgigt har godt af motion. Det giver næring til brusken og øger muskelmassen, det holder leddet bevægeligt og styrker de muskler, der skal hjælpe med at aflaste og bevæge leddet.

Det er selvfølgelig vigtigt, at vælge en motionsform, der ikke overbelaster det syge led.

Mensendieck gymnastik foregår som enkelt undervisning eller på små hold op til 3 personer.

Jeg tilrettelægger undervisningen ef-

Af Linda Rohde Pedersen Mensendieck Køge



ter dit behov og formåen.

Øvelserne udføres i et roligt tempo uden musik. Det øger blodgennemstrømningen samt styrker og smidiggør muskler og led.

Du får en god kropsbevidsthed, og lærer, at bruge kroppen hensigtsmæssigt og derved undgår du unødige skader og belastninger på kroppens led og muskler.

Se mere om Mensendieck gymnastik på: www.mensendieck-koege.dk eller ring på 21 28 38 58.