

Hold den slanke linje

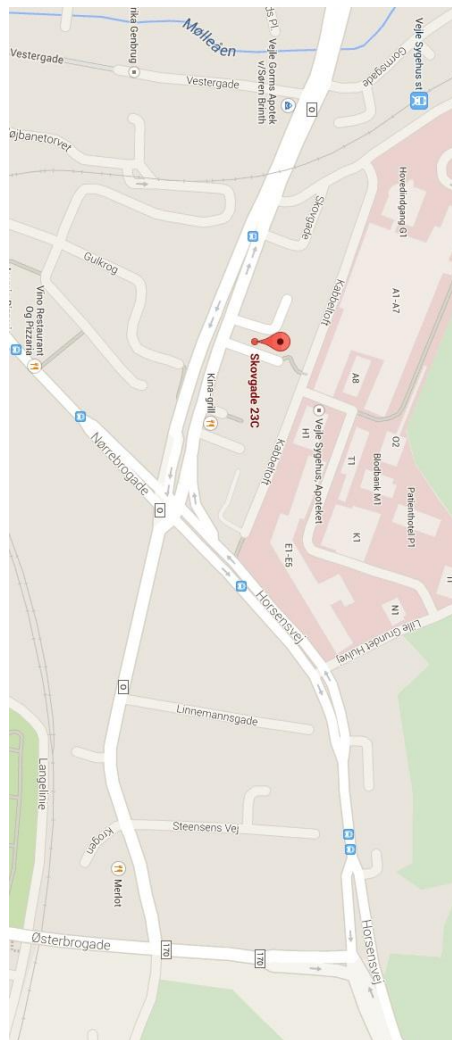
Forskning har vist, at hvis du allerede har slidgigt, kan et vægttab på 10 procent af din kropsvægt afhjælpe dine smerter og forbedre din evne til at bevæge dig med 28 procent!

Jo mere du vejer, des mere skal dine ben bære, og det kan belaste dine led. Undersøgelser viser, at overvægtige oftere har slidgigt i knæene end normalvægtige.

Hvis du er overvægtig, kan et vægttab være godt af flere årsager. Udover at det i forhold til de fleste sygdomme ikke er sundt at veje for meget, viser en masse studier, at overvægt er en stor risikofaktor for fremtidige knæproblemer. Et af disse studier viser, at et vægttab på fem kilo halverer risikoen for, at der opstår slidgigt i knæleddene indenfor de næste 10 år.

Tips til vægttab:

- En langvarig omlægning af kosten er den bedste løsning til at sikre vægttab, som holder
- Opsøg evt. en diætist, som kan hjælpe dig med at lave en sund og varieret kostplan, der passer til dine behov
- Sæt størrelsen på din portion ned – spis evt. af en mindre tallerken, så du snyder dine sanser til at tro, der er mere, end der er
- Bevæg dig hver dag
- Drik vand i stedet for kalorierholdige drikke



SPECIALLÆGE I ORTOPÆDKIRURGI KIM BOE

Skovgade 23C
7100 Vejle
Telefon: 75 72 28 88
Fax: 75 72 28 76
post@kimboe.dk
www.kimboe.dk

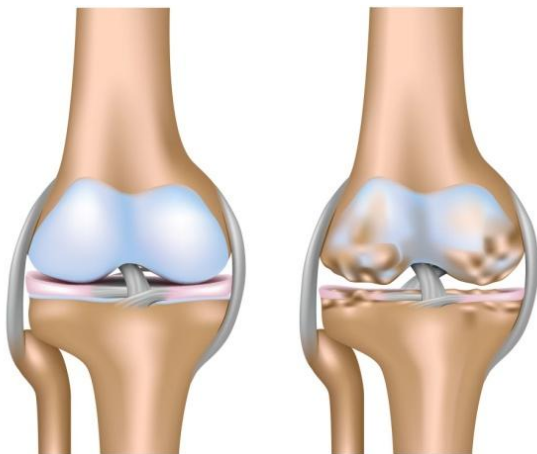
Patientinformation

Slidgigt i knæ - og andre led Behandling med hyaluronsyre



Speciallæge i ortopædkirurgi Kim Boe

Slidgigt i knæ – Hyaluronsyre behandling



Hvad er slidgigt?

Knæleddet udgøres af lårbenets og skinnebenets ledflader. Knoglevævet er her beklædt med brusk. Det gør, at ledfladerne glider mod hinanden med mindst mulig modstand. Knæleddet har 2 menisker, der fungerer som belastningsfordelere.

Hvis dele af meniskerne er fjernet som følge af menisklæsion, øges belastningen af bruskfladerne markant og slidgigt kan udvikles.

Symptomer

Hovedsymptomet er smerter i knæet, som forværres ved aktivitet. Stivhed i knæleddet er ofte generende. Den kommer, efter at du har siddet længere tid, eller efter langvarigt gående eller stående arbejde. Hos nogle udvikles efterhånden smerter i hvile. I værste fald har man også smerter om natten og derfor svært ved at

sove. Der kan opstå en pludselig forværring af tilstanden, ved at et bruskstykke fra ledfladen løsner sig og kommer i klemme mellem ledfladerne.

Mere end 10 % af personer, der er ældre end 55 år, har slidgigt i knæleddene. Tilstanden er dobbelt så hyppig hos kvinder som hos mænd. 20% af kvinder over 65 år lider af slidgigt i knæene. Man regner med, at forekomsten af slidgigt i knæene vil tiltage. Det skyldes til dels, at vi lever længere, men også at flere bliver overvægtige.

Behandling

Behandling med hyaluronsyre - eller "kunstig ledvæske" - er blevet mere almindelig de senere år.

Slidgigtpatienter har ofte den opfattelse, at knæet mangler "smørelse". Der er i næsten alle tilfælde af slidgigt for meget væske i leddet, men ledvæsken er tyndflydende og mangler den sædvanlige ledvæskes stødabsorberende og smørende egenskaber. Den "kunstige" ledvæske har netop disse egenskaber. Den kan ofte lindre og undertiden endda helt fjerne gigt-symptomerne i op til ½ år eller mere, idet der gives 2 indsprøjtninger i knæet med to uges mellemrum.

Ledvæsken har ingen direkte helbredende virkning på ledbrusken, men behandlingen kan udsætte tidspunktet for en knæudskiftningsoperation.



Pris

Pr. ampul ca. 600,-

- som afregnes kontant ved behandlingens afslutning. Der ydes ikke tilskud fra Sygeforsikringen Danmark.

Risici:

Ved enhver injektion i et led skal man være opmærksom på risiko for infektion, om end denne er meget lille.

Hvis der kommer smerter eller hævelse efterfølgende skal læge kontaktes.