

Artrosegruppe for vektbærende ledd

Fysioterapeut / MSc Inger Tollefsrud
Spesialfysioterapeut Ragnhild Ildstad

Oppstarten

«Aktivt yrkesliv med artrose»

- 2008 – gruppebasert dagbehandling for pasienter med artrose i vekt bærende ledd
 - Sykemeldte/ i fare for å bli sykemeldte
- Lite å tilby disse pasientene behandlingmessig
- Folkesykdom, prevalensen er ventet å øke ytterligere
 - Overvekt
 - Høy alder
 - Inaktivitet
 - Tidligere skader
- 20 grupper snart gjennomført!

Konsekvenser for arbeidsevne?

- 5-10% av yrkesaktiv befolkning
- Pasienter med kneartrose har nær dobla risiko for sykefravær, og mellom 40-50% økt risiko for å bli ufør
(Uhlig et al, 2011)

Retningslinjer for behandling

- Medikamentelt
 - Kombinasjon av NSAIDs
- Ikke-medikamentelt
 - Undervisning (økt kunnskap om sykdommen)
 - Vektreduksjon (5-10 %)
 - Trening
 - Gruppe med erfaringsutveksling
- Kirurgi
 - Hos ca 10 %

(Fernandes et al, 2013, Messier et al., 2013, Zhang et al. 2009)

Artrosegruppaa i Raskere tilbake

- 12 deltakere
- 6/8 samlinger (á 4 timer) over 3-6 mnd
- Individuell testing (Ved 0 mnd og 3 mnd)
 - 6 min gangtest
 - Høyde, vekt, midjemål (BMI)
 - Bevegelighet
 - Reise- og sette seg 30 sek.
 - Håndstyrke
- Lipidverdier (kolesterol, triglyserider)

Innhold

- Trening

- Styrke- og balansetrening, tøyning
- Utholdenhetstrening: Stavgang
- Basseng: styrke, utholdenhet, bevegelighet



- Kosthold

- Anti-inflammatorisk kosthold (Middelhavskosthold)
- Måltidsrytme

- Individuell oppfølging for vektreduksjon



forts. innhold

- Undervisning:
 - Sykdomslære
 - Smertemodulerende mekanismer
 - Kostlære
 - Motivasjon og mestring
 - Aktivitetsregulering/prioriteringer (ergoterapeut)
 - Arbeidslivets plikter og rettigheter (sosionom)
 - Brukerrepresentantens time
 - Medikamentundervisning (sykepleier)
 - Erfaringsdeling om utfordringer og muligheter

Evaluering av gruppa

- Alder/kjønn: 55 (34-65)
- 6,5 % vektreduksjon (87,3-82 kg)
- Funksjonsstatus (4,3 – 2,3 poeng)
- Utholdenhet (25,1-26,1 ml/kg x min)
- Oppsøkte fastlege mindre (kun 40 første spurt)

Aktiv med artrose

AktivA

- GLA;D-prosjektet, BOA-konseptet
 - Tidlig innsats ved lette til moderate artroseplager i kne og hofte
 - Forbedre funksjon, livskvalitet, utsette operasjon?
- Artroseskole; undervisning og treningsprogram
- 0 mnd, 3 mnd, 12 mnd og 24 mnd
 - Test-retest
 - Spørreskjema
- Følge pasienten over tid
 - Landsdekkende behandlingsprogram
 - Nasjonalt kvalitetsregister