

Ledvärk

Ibland hittar jag mycket bra texter, som jag inte kan göra så mycket bättre. Det gäller t.ex. denna information om ledvärk som finns på vårdguiden 1177. Du kan nå den på internet <http://www.1177.se/Vastra-Gotaland/Fakta-och-rad/Sjukdomar/Ledvark/>

Jag lägger ändå ut en sammanfattning för att de som inte har tillgång till internet skall få möjlighet att läsa.

I vårdguiden hittar du massor av nyttig information, som du lätt söker i ett register: <http://www.1177.se/Vastra-Gotaland/> Den handlar inte bara om sjukdomar. Den hjälper dig även att hitta rätt i vården och studera de regler som gäller för vårdgaranti, sjukresor m.m.

I nästa brev skall jag skriva om hur man kan använda värktabletter på bästa sätt.

Allmänt om Ledvärk

Det finns många anledningar till att man får ont i lederna, till exempel kan man tillfälligt få värk när man är förkyld eller har någon annan infektion. Värken kan också bero på ledförändringar som hänger ihop med att man blir äldre. Ledsjukdomar, som till exempel artros, gikt och ledgångsreumatism, ger oftast ledvärk.

Ledvärk är vanligt, särskilt när man blir äldre. Ungefär hälften av alla svenskar över 80 år har värk varje dag. Det är fler kvinnor än män som får ont i lederna. Personer som lider av fetma har ont oftare, liksom de som inte motionerar regelbundet.

De allra flesta orsakerna till ledvärk är ofarliga och behöver inte behandlas. Men om man får en infektion i leden behöver man vård.

Behandling

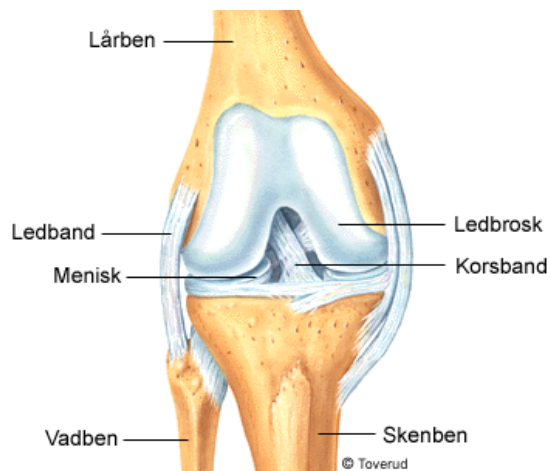
Det är bra att motionera och röra sig regelbundet eftersom det stärker musklerna och lederna, motverkar övervikt och ofta minskar smärtan. Om man behöver kan man få hjälp av en sjukgymnast för att hitta bästa sättet att träna.

När ska man söka vård?

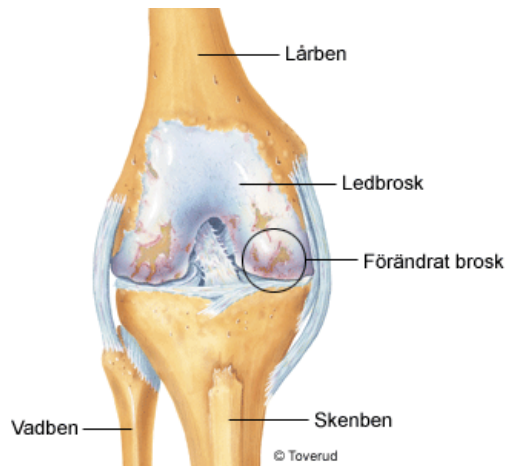
Om man har haft ont i lederna i mer än någon vecka kan man ringa sjukvårdsrådgivningen eller kontakta en vårdcentral.

Om man får feber eller känner sig ordentligt sjuk samtidigt som en led plötsligt svullnar ska man söka vård direkt på en akutmottagning.

Vad beror ledvärk på?



Benen som möts i en led är täckta av brosk. Brosket är hårt och glatt och gör att ytorna blir hållfasta mot slitage och lätt kan glida mot varandra. Bilden visar knäleden.



Knän är vanliga ställen som brukar drabbas av artros. Har man artros i en led kan man i perioder få en mer omfattande inflammation, med svullnad och ökad värk.

Lederna gör att man kan röra sig

Skelettets ben hålls ihop med hjälp av lederna. Lederna möjliggör också rörelser mellan benen.

I alla leder möts minst två ben, som skiljs åt av en ledspringa. De delar av benen som möts är täckta av brosk. Brosket är hårt och glatt och gör att ytorna blir hållfasta mot slitage och lätt kan glida mot varandra. I ledspringan finns lite vätska som underlättar rörelserna ytterligare.

Leden omges av en bindvävshinna som kallas ledkapsel. Kapseln fäster vid benen och omsluter därför hela leden. Ledkapseln är förstärkt på några ställen av ledband eller ligament, som är uppbyggda av stram bindväv.

Olika leder tillåter olika rörelser. Vissa har stor rörlighet åt flera håll, medan andra endast tillåter rörelse fram och tillbaka, som till exempel knäleden.

Ledvärk kan ha många orsaker

Det kan finnas många orsaker till att man har ont i lederna, till exempel infektioner, åldersförändringar och ledsjukdomar.

De allra flesta orsakerna till ledvärk är ofarliga, men om en led plötsligt svullnar och man samtidigt har feber eller känner sig ordentligt sjuk, bör man genast kontakta en akutmottagning. Det kan bero på en infektion i leden.

Vanligare bland äldre

Att ha ont i lederna är ett vanligt besvär. Ungefär var femte vuxen svensk har ibland svår värk. Av alla över 80 år har ungefär hälften värk varje dag. I alla åldersgrupper är ledvärk vanligare hos kvinnor än hos män. Personer som lider av fetma har också oftare ledvärk, liksom de som inte motionerar regelbundet.

Infektioner kan ge ledvärk

Många har någon gång haft ledvärk i samband med en förkylning eller annan infektion med feber. Det brukar gå över snabbt, men hos några kan ledvärken vid en infektion hålla på längre, ibland flera månader. Man kan få större ledbesvär, med svullnad och värk, som reaktion på vissa infektioner i tarmarna eller urinvägarna. Värken vid vissa infektioner, bland annat virusinfektioner, kan sätta sig enbart i lederna.

Leder och väder

Eftersom man ofta inte vet orsaken till ledvärk, är det lätt att ta till vädret som förklaring. Väderknän är ett gammalt uttryck som speglar detta. Många gånger kan ledvärk bli bättre av varmt väder. Även kyla kan lindra smärta.

Humöret spelar in

Liksom vid all värk så spelar psykologiska faktorer stor roll för upplevelsen av ledvärk. Om man är ledsen och trött gör det mer ont än när man är pigg och glad. Är man i full gång med någon rolig aktivitet så känns värken mindre. Är man däremot stressad och spänd så blir värken värre.

Ledvärk kan förebyggas

Motion och rörelse stärker muskler och leder, och motverkar också övervikt. Personer som tränar regelbundet har mindre ont i lederna. Det gäller att hitta en träningsform som passar en själv bäst.

Lederna förändras med åldern

Ledbrosket blir med åldern mer styvt. Att brosket i vissa leder tunnas ut och att det kan bildas sprickor är en del av det normala åldrandet, och kan göra att man känner smärta. Lederna blir också mer känsliga för belastning.

En typ av åldersförändring i lederna är artros, en sjukdom som börjar i ledbrösket och som innebär en uttunning av brosket. Har man artros i en led kan man i perioder få en mer omfattande inflammation, med svullnad och mer värk. Trots att brosket är tunnare och att det kan uppstå sprickor är regelbunden och lagom belastning bra för lederna när man har artros och åldersförändringar.

Artros i fingrarna är vanligt hos kvinnor. Det brukar komma i klimakteriet och sätter sig i första hand på fingrarnas leder närmast naglarna. Artros i fingerlederna närmast naglarna kallas för Heberdenska knutor, och oftast finns dessa besvär i släkten. Ibland drabbas även lederna mitt på fingrarna. Det brukar kallas Bouchards knutor.

Knän och höfter är andra vanliga ställen där man kan få artros.

Överbelastning

Rörelse är bra för lederna, men ibland kan lederna bli överbelastade. Har man artros är det lättare att överbelasta lederna. Även en frisk led kan göra ont och bli svullen om den blir kraftigt överbelastad.

Ledgångsreumatism

Om man inte vet vad ledvärken beror på så är det lätt att ta till ordet reumatism. Riktig reumatism eller ledgångsreumatism är en inflammatorisk sjukdom som oftast börjar i små leder i händer och fötter. Lederna blir svullna, ömma och om inflammationen är kraftig, varma. Det finns även andra former av inflammatoriska ledsjukdomar.

Gikt

Gikt är en vanlig ledsjukdom och något av en välläknadssjukdom. Typiskt för en giktattack är att besvären kommer plötsligt. En led, oftast vid stortån, blir snabbt väldigt öm och svullen. Smärtan tilltar under några timmar och leden blir mycket känslig för beröring. Inflammationen brukar läka helt inom någon till några veckor.

Gikt hänger ihop med en ökad mängd urinsyra i kroppen. Det finns flera olika orsaker till att man får förhöjd urinsyra, till exempel kan vissa mediciner, kost och framför allt alkohol öka urinsyran i kroppen. Finns gikt i släkten har man lättare att få sjukdomen. Ibland finns det också ett samband mellan övervikt och förhöjd urinsyra