



Ledproblem och värktabletter.

Det är först efter att man har prövat en mer aktiv livsstil och att minska vikten som man bör välja att behandla smärta vid artros eller annan värk med värktabletter. Behandlingen bör vara kortvarig och i första hand användas i initialskedet eller vid förvärring. Då kan värktablettorna bidra till att minska bl.a. muskelkramp och mera akuta inflammationer. Sjukgymnastik och förändring av gångstil kan avlasta lederna och genom avlastning och uppbyggnad av strategiska muskelgrupper lindra smärtan. Vårdcentralens sjukgymnast kan hjälpa dig.

Smärtstillande mediciner kan ändå vara en hjälp för att få livet att fungera och för att klara av att träna.

Vid smärta som beror på artros eller annan kronisk sjukdom i lederna är värktabletter som innehåller paracetamol (Alvedon, Panodil m.m.) förstahandsval.

Hjälper inte paracetamol rekommenderas i andra hand inflammationshämmande värktabletter (Magnecyl, Ipren, Voltaren m.fl.), men eftersom risken för biverkningar är större bör dessa inte användas någon längre tid. Ipren, Voltaren, Diklofenak och flera liknande läkemedel (se internetlänken nedan) ökar risken för vätskeansamling i kroppen och kan i princip inte användas vid hjärtsvikt eller njursvikt. Mindre känt är att viss blodtrycksbehandling kan motveckas av dessa antiinflammatoriska läkemedel.

Använder du Waran eller annan blodtunnande medicin bör du alltid ta reda på om dina läkemedel passar ihop med den blodtunnande medicinen.

Egenbehandling med inflammationshämmande läkemedel bör inte fortsätta mer än två till tre veckor - risken för skador på hjärta och kärl ökar, liksom risken för magkatarr och magsår. Albyl eller Magnecyl, som tidigare användes i stora doser (upp till 6000 mg/dygn) påverkar magslemhinnan och ökar risken för blödning. De små doser (75-300 mg/dygn) som användes för att förebygga stroke eller hjärtinfarkt är dock användbara för detta ändamål.

I en del fall används också morfinliknande läkemedel på läkarordination, men även här är biverkningar vanliga och dessa används vanligen bara under kortare tid när inga andra alternativ finns. Dessutom kan dessa läkemedel vara vanebildande och är olämpliga vid kronisk smärta, undantaget cancersmärta.

Har du smärtor som kraftigt påverkar din rörelseförmåga och därmed ditt sociala liv bör du i samråd med läkare diskutera fortsatt utredning och behandling. Det kan röra sig om stödbandage, mindre eller större operativa ingrepp. Ofta kan en kortisonspruta i leden ge lindring under några månader. Nya läkemedel finns som kan ha fantastiskt god effekt vid ledgångsreumatism.

Som sista alternativ kan man ta till ett utbyte av leden mot konstgjord led. Ingreppet är i dagsläget så pass skonsamt att det kan rekommenderas även om kroppskrafterna försvagats av andra skäl.

Vill Du läsa mer – Gå in på Läkemedelsverkets hemsida:

<http://www.lakemedelsverket.se/upload/allmanhet/valj-ratt-varktablett-matris-sept-2011.pdf>

Kom ihåg – tabletter skall sväljas stående eller sittande tillsammans med minst ett halvt glas vatten. Fastnar tabletterna kan man få svårläkta sår i matstrupen.