

# KROPP & SJÄL

■ Här kan du läsa om nya mediciner och behandlingsmetoder som hjälper mot våra vanligaste sjukdomar. Du är också välkommen att ställa frågor till husläkaren och naturdoktorn.

## Svensk upptäckt kan bota reumatism!

Försöken att finna ett botemedel mot reumatism har fått god hjälp av forskare vid Karolinska institutet i Solna. De har nämligen upptäckt hur en speciell sorts vita blodkroppar, kallade T-celler, bidrar till den process i lederna som utvecklar reumatism.

Forskningen visar hur T-cellerna, som ska stoppa inflammationsprocessen i lederna, hamnar i ledvätskan i stället för i vävnaden och där kan de inte göra någon nytta.

Genom att få fram en reumatologisk behandling, som tvingar kvar T-cellerna i ledvävnaden, hoppas forskarna kunna återställa balansen i immunsystemet och hämma den skadliga process som leder till reumatism.

Källa: Dagens Medicin

Nästa vecka  
Råd och  
recept för dig  
som inte tål  
gluten

# Min värk försvann som genom ett trolleri!

Drygt en miljon svenskar beräknas lida av kronisk värk i lederna. Jonna var en av dem. Från att hon varit en aktiv kvinna mitt i livet gjorde värken henne nästan till invalid. Ända tills hon en dag vågade prova något annat än starka värktabletter...

AV SVEN-ERIC LINDBERG FOTO: LEIF BOSTRÖM, AFTONBLADET BILD

Jonna Lund, 56 år, i Vänersborg arbetar som distriktsköterska inom hemvården och är van vid att alltid kunna erbjuda en hjälpsam hand åt den som har svårt att klara sig i vardagen. Men det är en sak att hjälpa andra, en annan att själv blir sjuk. Något som Jonna blev varse när hon drabbades av svår

värk i vänstra höften för fyra år sedan.

– Smärtan satt i både dag och natt och jag fick allt svårare att erbjuda en hjälpsam hand åt den som har svårt att klara sig i vardagen. Men det är en sak att hjälpa andra, en annan att själv blir sjuk. Något som Jonna blev varse när hon drabbades av svår

värk i vänstra höften för fyra år sedan. – Smärtan satt i både dag och natt och jag fick allt svårare att erbjuda en hjälpsam hand åt den som har svårt att klara sig i vardagen. Men det är en sak att hjälpa andra, en annan att själv blir sjuk. Något som Jonna blev varse när hon drabbades av svår



Jonna Lund drabbades av svår värk i höften för fyra år sedan. I dag mår hon bra – med hjälp av ett kosttillskott!

de mig som en 90-åring. Det kändes som om alla sturrade på mig, och folk undrade hur jag mädde – när det var jag som skulle hjälpa dem!

Jonna bet ihop och kämpade på. Men när besvären inte gav med sig utan blev värre sökte hon hjälp och fick då diagnosen primär artros i höftlederna, värst på vänster höft. Det visade sig på röntgen att ledbrösket var slitet och ojämnt. Att jobba gick bara inte. Det smärtade vid minsta rörelse och belastning. Och läkaren gav henne inte mycket hopp om bättring.

– Jag fick veta att jag var minst tio år för ung för att kunna komma i fråga för en höftoperation och att det därför bara var smärtstillande, sjukgymnastik och sjukskrivning som gällde.

## Jag bestämde mig för att prova

Med Voltaren och värktabletter kunde Jonna till en början parea de värsta smärtorna, men snart visade det sig att hon inte tålde medicinerna:

– Min mage slogs ut och min astma försämrades, så jag var tvungen att sluta ta tabletterna. I stället fick hon en nyare typ av antiinflammatorisk medel, en så kallad Cox-2-hämmare. Strax efteråt kom larmrapporterna om att denna typ av läkemedel kunde ge livshotande biverkningar.

– Så det var bara att sluta med medicineringen trots att jag hade fruktansvärt ont och knappt kunde klara mig själv. Då kän-

des allt verkligen nattsvalt och hopplöst.

Jonna kämpade dock på och försökte hitta alternativ som kunde lindra smärtan. Hon provade bland annat glukosamin, som då precis börjat säljas på apoteket.

– Fast det hjälpte inte alls.

Av en händelse fick Jonna höra talas om LitoZin, ett kosttillskott baserat på nyponextrakt, som hjälpt andra med liknande besvär. Hon bestämde sig för att prova – men några större förväntningar hade hon inte.

– Efter alla år inom vården är man ju instinktivt misstänksam mot allt som ligger utanför den vanliga skolmedicinen. Men jag bestämde mig ändå för att prova. Jag hade ju inget att förlora.

Till sin stora förvåning märkte Jonna redan efter någon vecka att smärtan i höften mattades av och att det gick lättare att röra sig. Och efter några månader kände hon sig nästan som en ny människa.

– Det var rena trolleriet! Jag som knappt kunde ta mig utanför dörren kunde plötsligt träna för fullt hos sjukgymnasten och jag kunde till och med ta mig ut och gå i skogen igen. Det var helt fantastiskt!

I dag är Jonna tillbaka i arbete på halvtid och hon tränar flera gånger i veckan – och kan röra på sig utan svåra smärtor:

– Visst känner jag av höften ibland, men inte värre än att jag kan hantera smärtan med träning eller i värsta fall en alvedon.

LitoZin har Jonna fortsatt med – fast med några uppehåll.

– När man mår bättre så har man ju en tendens att tro att det ska vara så för alltid. Men så fort jag slutat med LitoZin har smärtan och stelheten kommit tillbaka. Nu tar jag inga risker utan tar mina tabletter varje dag – och kan därmed leva ett näst intill normalt liv. ■

## Snälla alternativ för dina leder!

**Avosol** – Extrakt av avokado och soja, som i flera studier visat sig ha god effekt på olika former av ledbesvär. I Frankrike har den aktiva substansen i Avosol, ASU, använts som traditionellt läkemedel i 25 år. En ny brittisk studie visar att

ASU ger effektiv symtomlindring och även kan stimulera till nybildning av brosk.

**Glukosamin** – Receptfritt läkemedel mot lindrigare former av ledbesvär. Den verksamma substansen anses ha en dämpande effekt på inflammerade leder.

**Helaflex** – Godkänt naturläkemedel med extrakt av harpagort (djävulsklo). Örten har använts länge i bland annat Tyskland mot olika former av ledbesvär.

**LitoZin** – Nyponextrakt mot artros och andra ledbesvär. Flera

# Kosttillskott kan ge lindring

Bo Dettner är specialist i allmänmedicin och ortopedisk medicin på Naprapat-kliniken i Helsingborg.

Han svarar här på frågor om vad du kan göra för att minska smärtan i lederna – utan att bli sjuk på kuppen...

## ■ Varför får så många ont i lederna?

Ledvärk kan ha en rad olika orsaker. Det kan handla om allt ifrån skador i leder eller brosk till reumatiska sjukdomar. Men för de flesta rör det sig om smärttillstånd där man inte kan se några tydliga skador på leden eller brosket.

## ■ Betyder det att patienter med ledvärk inte tas på allvar?

Naturligtvis inte alla – men alldeles för många! De flesta får inte den hjälp de skulle behöva om det efter undersökning visar sig att tillståndet inte går att operera eller om det inte är en reumatisk sjukdom. I sämsta fall får man ingen hjälp alls, i bästa fall en förpackning Voltaren och lite sjukgymnastik.

## ■ Vad borde man göra i stället?

Alla smärttillstånd måste tas på allvar – och man måste som läkare ta sig tid att reda ut vad som ligger bakom smärtan. För patienter som gått med långvarig smärta är själva mottagandet en vital del i behandlingen och där gäller det att vara lyhörd och försöka hitta konstruktiva vägar för varje individ.



– Visst kan man bli hjälpt av kosttillskott, säger ortoped Bo Dettner.

## ■ Och hur kan en sådan behandling se ut?

Det beror på vilken typ av smärta det handlar om och på hur patienten upplever sin smärta. Men själva utgångspunkten måste vara att hjälpa patienten att hitta ett sätt att hantera sin smärta så att den i så liten grad som möjligt begränsar personens möjlighet att leva ett normalt liv.

## ■ Är det då fel att ta till exempelvis medel som Voltaren och liknande?

Absolut inte. Det kan vara nödvändigt för att komma över den smärtröskel som gör

det svårt att komma i gång med regelbunden träning av den onda leden. Och fysisk aktivitet är avgörande för att inte fastna i smärtan. Men långvarigt bruk av NSAID är sällan ett särskilt bra sätt att bli av med problemen utan riskerar snarare att förvärra dem.

## ■ Så det viktigaste är att komma i gång och röra den onda leden?

Ja, lederna och brosket är skapade för rörelse och belastning. Vid belastning blir brosket starkare, och regelbunden fysisk aktivitet får dessutom fart på endorfinerna, kroppens egna smärtstillande medel. Därför gäller det att komma i gång och röra sig – och då kan det behövas något som minskar smärtan och därmed tröskeln för att komma i gång med träningen.

## ■ Om jag inte vill ta vanliga smärtstillande och antiinflammatoriska läkemedel – vilka är då alternativen?

Det finns i dag många olika alternativ. Medel med glukosamin, som säljs på apotek, har i studier visat sig vara ganska ineffektiva. Däremot har medel med naturliga antiinflammatoriska egenskaper i flera fall visat sig kunna fungera som bra alternativ.

Exempelvis LitoZin har i en färsk studie visat lovande resultat och det gäller även för en del andra kosttillskott med liknande effekter. Det viktiga är att inte tro att medlet i sig gör hela jobbet – utan att det alltid handlar om att komma i gång fysiskt.

skandinaviska studier visar att behandling med LitoZin minskar smärtan och ökar rörligheten.

**Lyprinol** – Fettsyrerikt musselextrakt som i jämförande studier visat sig kunna ge lika god effekt mot exempelvis ledgångsreumatism som traditionella läkemedel. Extraktet från den grönländska nyzeeländska

musslan är rik på nyttiga fettsyror som anses ha en inflammationsdämpande effekt. Omega-3-fettsyror har även i andra studier visat sig ha en gynnsam effekt vid ledbesvär.

**Zinaxin** – Kosttillskott med extrakt från ingefära, som används mot olika slags ledbesvär. Finns även som gel som kan strykas på värkande leder.