

Nya resultat från Apotekets Hälsopuls: Fyra av tio svenskar lever med värk Träning vid värk inte farligt

Resultat från den senaste Hälsopulsen – Apotekets årliga undersökning som tar pulsen på svenskarnas hälsa – visar att nära fyra av tio svenskar lever med daglig värk. Den vanligaste typen är ledvärk som i många fall beror på artros, en av våra reumatiska sjukdomar. Att den bästa medicinen vid lindrig till måttlig artros är motion, är kanske fortfarande okänt för många.

Nytt år innebär för många även nya motionsvanor. Men för personer som lever med värk är det inte lika lätt att komma igång. Den vanligaste formen av värk sitter i lederna, oftast i knäna, vilket gör att många känner sig hindrade att vara fysiskt aktiva. Allt för få vet att motion vid artros inte farligt – trots smärta.

– Träning är väldigt viktigt vid artros, både för den allmänna hälsan och för knäet. Det är viktigt att veta att det är normalt att det gör ont att börja träna. Det är inte farligt så länge smärtan upplevs som acceptabel efter träning och smärtan inte ökar från dag till dag. Man kan behöva smärtstillande läkemedel för att våga komma igång och man kan få hjälp och stöd med smärthantering av en sjukgymnast, säger artros- och träningsforskaren Ewa Roos, professor vid Syddansk Universitet i Odense.

Även om personer som är 46 år eller äldre upplever värk i högre grad än de yngre, så anger fler än var fjärde (27 procent) i åldersgruppen 26 till 35 år att de lever med värk. Vidare känner drygt hälften av svenska folket så kallad "igångsättningsvärk" vilket kan vara ett tecken på begynnande eller befintlig artros. Genom träning och viktnedgång kan sjukdomsförloppet ofta påverkas och försämring av artrosen skjutas fram i tiden.

– Därför är det viktigt att redan i unga år regelbundet belasta lederna med lagom mycket träning för att förebygga risken för ledvärk. Be din sjukgymnast om ett träningsprogram och fråga gärna våra farmaceuter om råd om hur du kan kombinera läkemedel och motion för att komma igång, säger Eva Fernvall, varumärkesdirektör Apoteket.

För ytterligare information kontakta:

Eva Fernvall, varumärkesdirektör Apoteket AB, eva.fernvall@apoteket.se, 070-590 28 93

Marianne Norelius, hälsostrateg Apoteket AB, marianne.norelius@apoteket.se, 070-628 80 70

Träning vid artros och ledvärk

För att lindra artros bidrar 30 minuters träning, tre dagar i veckan till en klar förbättring efter bara två månader, både vad gäller smärta och rörlighet. Prova former som inte belastar lederna så mycket, till exempel cykling, stavgång och simning. Om du är osäker på din träning, ta kontakt med en sjukgymnast som kan ge dig ett program och hjälpa dig att komma igång. Starka lårmuskler skyddar mot artros i knäna.

Vi är Hela Sveriges Apotek – vi erbjuder konsumenterna i hela landet läkemedel och attraktiva hälsoprodukter.

Vår rådgivning och våra lösningar ska inspirera till ett liv i hälsa och göra det enklare att må bra. Apoteket har ett stort utbud av kunskapsstjänster och erbjuder läkemedelsförsörjning till många verksamheter inom vård och omsorg.

Testa själv om du har tillräcklig muskelstyrka*

1. Ställ dig framför en stol.
2. Ha ena foten stadigt placerad på golvet, den andra foten framför som balansstöd.
3. Sätt dig ner, nudda vid stolsitsen, res dig upp, utan att hjälpa till med armarna eller främre foten.
4. Försök nu lyfta den främre foten så att du bara belastar på ett ben. Upprepa rörelsen 20 gånger.
5. Gör om samma sak med andra benet.

Klarade du inte alla 20, ingen fara, men om du inte klarade EN bör du träna upp benstyrkan. Då minskar du risken för ledbesvär i framtiden.

En artrosskola kan hjälpa till: Du kan ta kontakt med en så kallad artrosskola, där lär du dig mer om artros, olika egenvårdstips, rätt träning och vad du ska tänka på för att må bättre trots artros. Läs mer på www.boaregistret.se

*) utarbetat av Carina Thorstensson. Lea Siukavmnast. Dr Med Vet vid Sahlarenska akademien och Karolinska institutet.

Tips och råd om värk

Läs mer om ledbesvär och artros på apoteket.se eller i boken Ordination Motion som finns på Apoteket

Om Apotekets Hälsopuls

Apotekets Hälsopuls är en webbaserad undersökning som genomförs i Novus riksrepresentativa Sverigepanel en till två gånger per år. I Apotekets senaste Hälsopuls har 1748 män och kvinnor över 18 år besvarat frågor om sina levnadsvanor och sitt upplevda hälsotillstånd. Hälsopulsen som genomfördes hösten 2011 är den andra som gjorts sedan starten våren 2011. Syftet är att sätta fokus på svenska folkets hälsa.