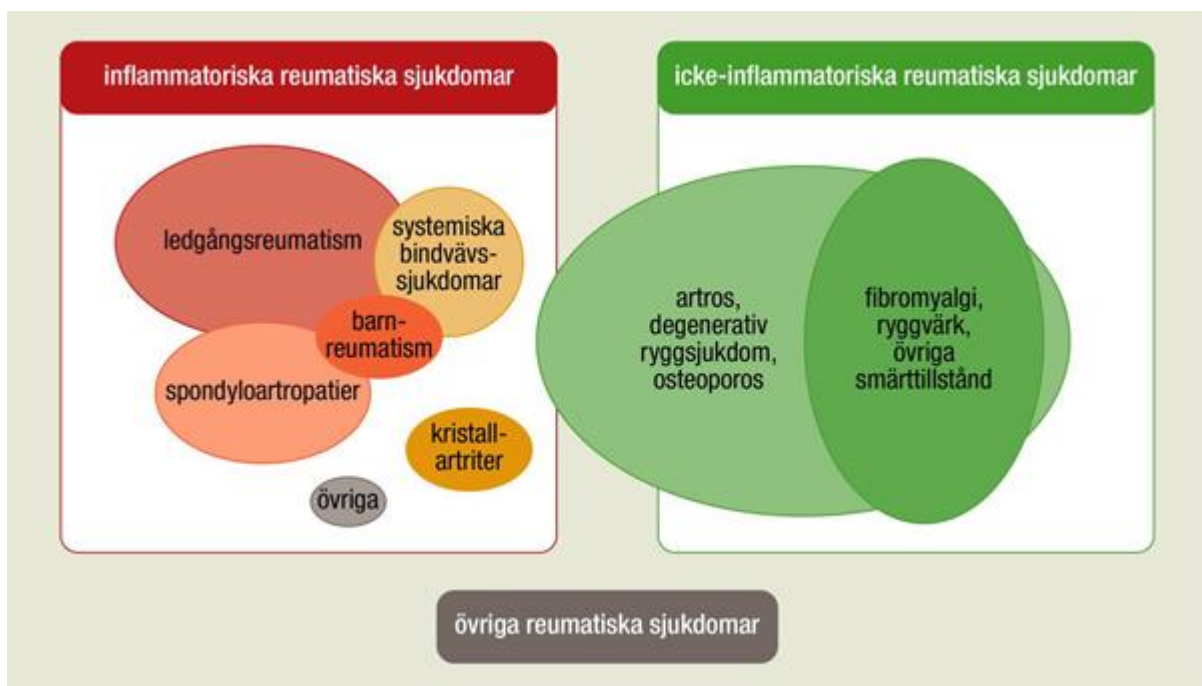


STOR = stöd- och rörelseorganen

Benen stöder kroppen medan muskler och senor ger oss förmågan att röra oss. Stöd- och rörelseorganen omfattar såväl ben, leder, ledband som senor.

Över hälften av massan i människokroppen består av ben, muskler och senor. Hos en normalt byggd människa står hennes 206 olika ben för cirka 20 procent av hela kroppsvikten, musklerna för över 40 procent. Musklernas vikt varierar dock stort. Hos män väger musklerna mer än hos kvinnor, hos unga mer än hos äldre.

**STOR-sjukdomar = sjukdomar i stöd- och rörelseorganen**

Stöd- och rörelseorganen drabbas av samma sjukdomar som andra delar av organismen: medfödda och nedärvda fel, infektioner och andra inflammationer, störningar i ämnesomsättningen, cancer, skador, degeneration.

Ur folkhälsosynpunkt är de viktigaste riskfaktorerna för rörelseorganens sjukdomar övervikt, brist på motion, rökning, olyckor och arbetsbelastningsfaktorer.

Besvär i stöd- och rörelseorganen är orsaken till ungefär vart femte läkarbesök inom den öppna vården. På allmänna sjukhus är mängden patienter som behandlas för rörelseorganens sjukdomar knappt tio procent och mängden vård dagar cirka fem procent. Var fjärde invalidpension, varannan individuell förtidspension och var tredje dagpenningperiod bekostad av FPA orsakas av en sjukdom i stöd- och rörelseorganen.

Förekomsten av stöd- och rörelseorganens sjukdomar hos den finländska befolkningen har granskats i två olika undersökningar, i Mini-Finland (1978–1980) och i Hälsa 2000.

Av de vanliga sjukdomarna i stöd- och rörelseorganen har syndrom i ryggen blivit mer sällsynta hos båda könen och knäartros mer sällsynt hos kvinnor under de två senaste årtiondena.

Besvär i ryggen och bärande leder är lika allmänna hos befolkningen i arbetsför ålder som tidigare. Hos personer i pensionsåldern har dessa besvär blivit vanligare, eftersom de äldre åldersgruppernas hälsotillstånd inte har förbättrats på samma sätt som hos yngre.

Utvecklingen av de centrala riskfaktorerna – fysisk belastning, olyckor och många livsstilsfaktorer – för de syndrom och sjukdomar som ingick i undersökningarna har i huvudsak varit gynnsam hos befolkningen. I hälsotillståndet hos äldre åldersgrupper kan man fortfarande se den kumulativa effekten av riskfaktorer under tidigare skeden i livet.

Övervikt hos män har blivit mycket vanligare, vilket kan förklara att förekomsten av knäartros inte har minskat i samma takt som hos kvinnor och att knäbesvär blir allt vanligare hos äldre män.

Ärftliga och medfödda sjukdomar

Ben, muskler och bindväv kan drabbas av ärftliga sjukdomar orsakade av gendefekter. De är sällsynta, även om man känner till tiotals olika sjukdomar och ständigt hittar nya. Vissa av dem

är allvarliga, men de lindrigare kan ge besvär såsom något rörligare leder än normalt eller osteoporos vid unga år. Det finns inget bot mot ärftliga sjukdomar.

Skador till följd av medfött höftfel hos barn kan numera förebyggas.

Infektioner

Infektioner, inflammationer orsakade av levande bakterier, virus eller andra mikrober, har efter uppfinningen av antibiotika förlorat sin betydelse. Ett nytt problem är vävnader som varas efter ledprotesoperationer. Borrelios orsakat av fästingbett är en gammal sjukdom, men den har inte blivit definierad förrän för ett par årtionden sedan.

En tidig diagnostisering av dessa sjukdomar och en tillräckligt effektiv behandling förhindrar oftast att sjukdomen framskrider och att den orsakar bestående förändringar.

Cancersjukdomar

Det är sällsynt med cancersjukdomar som börjar i stöd- och rörelseorganen, men cancer som börjat någon annanstans kan sprida metastaser till skelettet.

Reumatiska autoimmuna inflammationer

De allvarligaste formerna av sjukdomar i stöd- och rörelseorganen är reumatiska autoimmuna sjukdomar såsom ledgångsreumatism, SLE, Sjögrens syndrom, barnreumatism och vissa andra sällsynta sjukdomar. Vid dessa sjukdomar har de drabbade en reumafaktor i blodet eller andra faktorer som pekar på defekter i organismens immunologiska försvar. Immunceller försöker på sitt sätt kämpa mot den insjuknades egen organism.

Dessa sjukdomar är långvariga inflammationer. Majoriteten av de insjuknade är kvinnor. Den främsta orsaken till sjukdomarna är okänd. Symptomen uppträder oftast i leder, men vilket organ som helst kan drabbas. Smärta och svårigheter att röra sig är vanligt vid dessa sjukdomar. Behandlingsmöjligheterna har blivit bättre under de senaste åren tack vare forskning, nya behandlingsmetoder och nya läkemedel.

Ryggradsreumatism och besläktade sjukdomar

Ryggradsreumatism och sjukdomar besläktade med den, t.ex. reaktiv artrit, psoriasisartrit och en form av barnreumatism är också inflammationer. De förekommer med få undantag enbart hos personer som har vävnadstyp HLA-B27, som tyder på en ärftlig benägenhet att drabbas av dessa sjukdomar. Denna faktor förekommer hos femton procent av den finländska befolkningen, hos sju procent av alla européer och endast hos en procent av alla japaner. Hos oss finländare är dessa sjukdomar således vanligare än hos andra.

De insjuknade är oftast unga. Majoriteten av de drabbade är män och de är seronegativa, d.v.s. saknar reumafaktor i blodet.

Dessa sjukdomar kan orsaka inflammation såväl i extremiteternas som i ryggradens leder men också i ögats främre del (irit). Ibland angrips även hjärtat och aortans väggar. Även om ledinflammationerna ofta kan vara mycket allvarliga i början, läker de oftast ut, ibland till och med utan behandling.

Gikt

Gikt är en ämnesomsättningssjukdom där halten av urinsyra, urat, i blodet ökar i så hög grad att den faller ut i nålliknande kristaller. Kristallerna som fällts ut i leden orsakar en akut ledinflammation, ofta i stortåns grundled. Det har blivit allt vanligare med gikt under de senaste åren till följd av livsstilsförändringar. Gikt kan uppstå som biverkning till vätskedrivande läkemedel.

Artros

Då ledbroskets glatta yta skadas till följd av en inflammation, skada eller för hård belastning, börjar broskets sammansättning brytas ner och brosket blir tunnare. Skadan i ledbrosket är början till en långsam, upptill tiotals år lång degeneration av leden, det som kallas artros. Tecken på artros är att fingrarna blir tjocka och knotiga, knäna och höften eller ryggen smärftar, artrosen minskar ledernas rörelseomfång och leden kan vridas och förstelnas i fel ställning.

Med åren drabbas nästan alla av artros, men hos de flesta orsakar den bara smärre problem. Artros är en naturlig följd av att människan blir skröpligare när hon blir äldre. När artrosen medför störande, besvärande symptom klassas den som sjukdom.

Ju äldre människor man undersöker, desto mer artros hittar man. Smärta orsakad av artros är dock mindre vanlig hos de allra äldsta, medan leddskador och begränsningar i rörelseomfånget ständigt ökar i takt med stigande ålder. Övervikt, tungt arbete och ärftlig benägenhet ökar risken. Skört och osteoporotiskt ben verkar däremot skydda mot artros.

Lokala besvär och belastningsskador

Stöd- och rörelseorganen fungerar som en mekanisk apparat som under livets lopp kan drabbas av mångahanda olika fel: stukningar, sträckningar, belastningsskador, seninflammationer, urlidvridningar. Många av dessa är akuta, t.ex. meniskskador eller akillesrupturer, och kräver läkarundersökning och ofta också behandling. Nackspärr läks vanligen ut av sig självt. En skada som utvecklas långsamt är hallux valgus i stortåns grundled.

Ryggbesvär

Smärttillstånd i nedre ryggen är mycket vanliga. Den grundläggande orsaken är att människan går upprätt, vilket medför ett ogynnsamt läge för ländryggen. Också smärta i halsryggraden är vanligt.

Mellan ryggkotorna finns skivor av brosk som kan degenereras eller brista och pressas ihop, och då breda ut sig och trycka på nerver som kommer från ryggmärgen. Smärtan som då uppstår strålar ut i benet som ischiassmärta, och kan kräva operation.

De leder som förenar kotorna kan drabbas av likadan artros som extremiteternas leder. Symptomen är smärta och stelhet. Ibland medför den extra tillväxten av ben orsakad av artros att nervroten blir klämd. Hållningsfel i ryggraden och felställningar i kotorna kan försaka smärta.

Det går inte alltid att utreda orsaken till ryggsmärta. Det är dock alltid viktigt att undersöka vad som orsakar smärta i en tidigare frisk rygg, eftersom smärtan kan orsakas av en inflammation, fraktur och ibland till och med av en metastaserad cancersjukdom.

Smärta i nacke och skuldror

Ensidigt arbete i sittande ställning belastar nackens och skuldernas muskler. Brådska och stress förvärrar muskelspänningen. Med tiden börjar spänningen kännas som molande värk, domningar, smärta, stickningar, yrsel eller huvudvärk. Symptomen förvärras ofta i en kall och dragig miljö. Också axelledernas överdrivna belastning kan orsaka smärta, som strålar ut i nacke och skuldror.

Smärtan kan uppstå plötsligt eller småningom. Oftast är det ett övergående besvär som var och en själv kan påverka. En aktiv livsstil och upprätthållande av muskelkonditionen är den bästa behandling som nacken och skulderpartiet kan få.

Fibromyalgi

Fibromyalgi karaktäriseras av utbredd långvarig smärta, trötthet och känslan av att inte vara utvilad trots sömn. Patienterna har dessutom många andra symptom och de är känsliga för både yttre (t.ex. väder) och inre (t.ex. stress) stimuli. Diagnosen fastställs av typiska smärtpunkter. Det finns inget botemedel mot sjukdomen. Sjukdomen orsakar inga bestående förändringar och gör inte den drabbade mottaglig för andra sjukdomar. Egenvård är viktigt vid fibromyalgi.

Skelettsjukdomar

De vanligaste skelettsjukdomarna, som orsakas av D-vitaminbrist, är rakitis hos barn, benskörhet, d.v.s. osteoporos och benuppmjukning hos vuxna, d.v.s. osteomalaci.

Bentätheten är som högst i 30-årsåldern. Därefter börjar den minska hos alla människor. Ju högre bentäthet man uppnår under uppväxten, desto längre håller sig skelettet starkt. Hos kvinnor ökar benskörheten under klimakteriet. Hos äldre kan skelettet redan vara så svagt att det brister när de ramlar omkull. Frakturer orsakade av benskörhet är ett mycket stort och dyrt hälsoproblem. Dess betydelse ökar i framtiden då antalet äldre ökar.

Människan får vitamin D från solen och kosten. Rakitis hos barn har så gott som försvunnit hos oss i Finland tack vare vitamindroppar, men hos vuxna förekommer D-vitaminbrist i synnerhet vintertid. I farozonen ligger äldre som äter ensidig kost och som inte vistas ute i solen.

Reumatism

Det vanligaste problemet vid sjukdomar i stöd- och rörelseorganen är smärta. Långvarig smärta och värk i leder, muskler och skelettet kallas reumatism.

Förebyggande av sjukdomar i stöd- och rörelseorganen

Ur folkhälsosynpunkt är riskfaktorerna för de största sjukdomarna i rörelseorganen övervikt, brist på motion, rökning, olyckor och arbetsbelastning. Förekomsten av artros och ryggbesvär har minskat i takt med att arbetet har blivit lättare, ergonomin bättre och behandlingen av skador mer ändamålsenlig. Den stora utmaningen för arbetarskyddet i dag är smärttillstånd i mjukdelar orsakade av statiska arbetsställningar. Brådska och stress förvärrar smärtan.

Övervikt belastar leder och ökar risken för artros. Även om fetma skyddar mot benskörhet, förenas den med många andra hälsoproblem, och därför rekommenderas överviktiga personer att gå ner i vikt. Det är viktigt att äta tillräckligt med vitamin D och kalcium livet igenom eftersom dessa fungerar som byggmaterial för skelettet.

Motion är viktigt både för att förebygga benskörhet och smärttillstånd i mjukdelarna. För att förebygga smärta rekommenderas mjuka motionsformer såsom simning, skidåkning, stavgång och gymnastik. För att stärka skelettet behövs stötar mot underlaget. Till och med hos äldre verkar jämfotahopp stärka skelettet. Motion förbättrar också muskelstyrkan, balansen och koordinationen hos äldre. Dessa förhindrar fallolyckor, som ju är den främsta orsaken till frakturer. Det är viktigt att uppmuntra barn i skolåldern till motion

Behandling

Nästan alla drabbas i något skede av sitt liv av besvär i stöd- och rörelseorganen. Största delen av dessa läks ut utan medicinsk behandling. En korrekt undersökning och sunt bondförnuft hjälper till att råda bot på smärtan och dess orsak.

Merparten av alla som behöver vård får såväl en ändamålsenlig undersökning, handledning som vård på hälsovårdscentralen eller företagshälsovården. Vid behov remitteras man till en specialist.

Smärta är det vanligaste symptomet vid sjukdomar i stöd- och rörelseorganen, och därför är smärtlindring den vanligaste behandlingsmetoden. Moderna antiinflammatoriska läkemedel är effektiva och synnerligen säkra. Fysikaliska behandlingar används ofta för att behandla smärta. Stretching av muskler, gymnastik och även kyl- och värmebehandlingar kan användas på egen hand, dock enligt fysioterapeutens anvisningar. Aktiv utomhusmotion i den mån symptomen tillåter ger energi och höjer funktionsförmågan.

Vid allvarigare sjukdomar måste man tillgripa specialläkemedel och ortopediska ingrepp. Vanliga operationer är till exempel ledprotesoperationer, reparation och avlägsnande av menisk i knä, operation av reumatiska leder och ryggoperationer.

Det är viktigt med egen aktivitet och nyfikenhet i vården av sjukdomar och symptom i stöd- och rörelseorganen. Det lönar sig att ta reda på så mycket man kan om sjukdomar och deras behandling och att tala om känslor och annat man funderar över med vårdpersonal, anhöriga och andra med samma besvär. Kunskap minskar rädsla och hjälper dig att hantera din vardag på ett bättre sätt.

Utgivare: Reumaförbundet i Finland rf.

Text: professor Heikki Isomäki
2012