



Claes Söderling

Bechtereware och inbillningsfrisk



Morbus Bechterew/AS

Mb Bechterew ingår i en grupp inflammatoriska ryggsjukdomar (spondartiter) som är kronisk och autoimmun med många namn:

Pelvospondylitis Ossificans, Pelvospondylit, Ankyloserande Spondylit, Spondylarthritis och Marie-Strümpell-sjukdom

Sjukvården förespråkar AS



Ankyloserande = hopväxande, sammanväxning
Spondylit = inflammation i ryggradens leder

Vid AS drabbas senfästen och ledhinnor i bäckenled, ofta rygg och perifera leder, av inflammation med tendens till förbening.
Omkring 95 % av AS-patienterna har den ärftliga genen HLAB 27.
Varför förbening sker efter inflammationen vet man ej.
Av Sveriges befolkning har c:a 90.000 människor diagnosen AS.



AS drabbar ofta unga. Sjukdomen är vanligare i vissa familjer. Vanlig orsak till att sjukdomen utlöses är hos män – prostatainfektion (prostatit) och hos kvinnor – urinvägsinfektion (urethrit). Även psoriasis, tarminfektioner, som Mb Chron och Ulcerös Colit, är ibland utlösande faktorer. Även ögoninfektion (irit) kan vara en utlösande faktor

De första symptomen kan vara ryggskottsliknande besvär, som ibland påminner om ischias med utstrålning i benen. Sjukdomen kan även debutera i någon annan större led ex. knäled. Smärta på efternatten och morgonstelhet är vanligt.



Behandling

Den viktigaste behandlingsformen är rörelseträning. Smärtstillande och inflammationsdämpande läkemedel kan hålla sjukdomen i schack så att AS-patienten kan klara av sin rörelseträning.

Nu finns även biologiska läkemedel, som drar ner immunförsvaret något



Rörelseträning

Det viktigaste är ändå träningen, för att upprätthålla rörligheten, minska smärtan och stelheten, för att öka välbefinnandet. Även om medicinbehandling med NSAID (antiinflammatoriska mediciner) kan vara effektiva, så är hörnstenen ändå den regelbundna träningen.

Träning och hälsa

Avsätt tid för träning

Måste inte till gym och anläggning, nyttja och träna i vardagen

Till jobbet, på jobbet, på lunchen, efter jobbet, till fritidsgöromålen

Tänk på vad du äter & dricker och hur mycket

Rök inte!



Övrigt

Utlandsvård/rehab

Handikappersättning/Bidrag för bil

Skoinlägg

”Living patient”, utbildning för läkare



Mitt recept

Tidigare mycket inflammationsdämpande, typ Voltaren

Tar ej bort inflammationen, dämpar enbart

Nu Humira/Biologiska läkemedel

Drar ner immunförsvaret något, tar bort inflammationen

Blev halv "sjukpensionär" 1999 (halv sjukersättning)

Jobbar nu 75% (100% ett tag) plus fritidspolitiker och nämndeman m.m.

"Som tagen ur läkeboken"



Min träning

Rörelseträning (Svårt att löpträna p.g.a. stelhet)

Vattengymnastik, Stavgång, cykel, simning, promenader, pilatesboll

FunBeat, Runkeeper för att hjälpa

Berig, patientförening

Jag har bestämt mig

Under en rehabresa bestämde jag mig (vi var två personer)

100 kg => 80

Någon typ av träning varje dag

Äter regelbundet, men med förnuft, och inte lika mycket

Fortsätter unna mig saker

Gör saker med familjen

Stöttas av och stötta vänner

Jag har bestämt mig

Vattengymnastik 2 ggr/veckan

Stavgång 3–4 ggr/veckan

Cykel till/från jobbet april–september

Simning sommartid i bassäng

Promenader 5 ggr/veckan

Pilatesboll 5 ggr/veckan efter annan träning



Claes Söderling
Bechtereware/AS och inbillningsfrisk
Det går att förändra sitt beteende...

www.berig.nu