

TRÆN DIG GLA:D med artrose - slidgigt

Op mod 20% voksne danske lever med artrose. Forskning har vist, at træning er den bedste ikke-kirurgiske behandling mod artrose, derfor har 2 førende artroseforskere grundlagt GLA:D for fysioterapeuter og deres patienter.

Af Jane Kjølbjerg

Min søde veninde stod af bussen med armene fulde af poser med blomster og alskens dejlige frugt og grønt efter et besøg i Torvehallerne. Og som altid satte hun glad i løb, da hun efterfølgende skulle krydse gaden på vej mod hjemmet med de skønne indkøb. Hun glemte som vanligt, at der står et syvtal foran femtallet på hendes aldersattest, der altså viser 75 år, og hun glemte også i det solbeskinnede, glade øjeblik, at hendes knæ ofte gør unoder ved både uventede og mindre uventede bevægelser. Hun faldt, så lang hun var, og brækkede sin skulder.

Sommeren er forbi med mange besværigheder, genoptræningen er overstået - med skulderen, men så var der lige det med knæene. For selvfølgelig har hun som 20% i hendes aldersgruppe artrose/slidgigt. Hendes læge henviste hende til fysioterapi hos en GLA:D fysioterapeut, så hun kunne få tjek på det med knæene og artrosen.

Artrose - slidgigt

Artrose er den akademiske betegnelse for slidgigt, men også det "moderne" ord, som vi skal vænne os til. Artrose rammer hele leddet og ikke kun ledbrusken og fører til smerte og nedsat funktion, og lidelsen forværres med alderen, hvis man ikke sætter ind med fx træning. Artrose skaber forandringer i led ved ubalance mellem opbygning og nedbrydning af brusk i leddet, og brusken kan i svære tilfælde forsvinde helt, så knoglerne kommer til at glide direkte mod hinanden, hvilket selvsagt er meget smertefuldt.

Artrose opstår mestendels i knæ, hofter og fingre. Der findes ingen piller, der kan forebygge artrose, men du kan få behandling, der mindsker symptomerne og forbedrer ledfunktionen. Overvægtige kan med fordel også tabe sig og dermed mindske presset på leddene.

GLA:D

Alle undersøgelser inden for artrose viser, at træning virker. Smerterne mindskes, ledfunktionen bedres, og mange får et fysisk aktivt liv på normalt niveau. Derfor

var Ewa Roos, professor i fysioterapi ved Syddansk Universitet, og Søren T. Skou, postdoc og forskningsfysioterapeut ved Syddansk Universitet og Aalborg Universitetshospital, frustrerede over, at kun de færreste artrosepatienter fik den rigtige behandling.

"Vi oplevede, at artrosepatienter udstyredes med medicin og/eller henvistes til røntgen og kirurgi - kostbare løsninger i forhold til at bruge den behandling, der anbefales som primær behandling," fortæller Søren T. Skou. "Vi siger ikke, at man ikke skal have smertestillende medicin, ej heller at patienten ikke skal have en ledoperation, men det ville unægtelig være langt bedre for patienten og billigere for samfundet at starte med træning og så se, om den ikke skulle forbedre patientens situation så meget, at en operation kunne undgås."

3 x GLA:D

På baggrund af disse frustrationer skabte Ewa Roos og Søren T. Skou i 2013 behandlingssystemet GLA:D - Godt Liv med Artrose i Danmark, der er bygget op i 3 dele:

1. Uddannelse af fysioterapeuter til at varetage GLA:D-kurser for patienter
2. Uddannelse og træning af patienter på GLA:D-kurser
3. Registrering af patienter i det nationale GLA:D-register

På et 2-dages kursus får fysioterapeuter en indføring i GLA:D-systemet - en slags værktøjskasse, så de kan gå hjem og uddanne samt træne patienter i deres egen klinik/kommune.

Patienter med artrose kan melde sig på et GLA:D-kursus hos en GLA:D-uddannet fysioterapeut. 2 ugers uddannelse med hjælp til selvhjælp og 6 ugers neuromuskulær træning 2 gange om ugen hos terapeuten sætter de fleste patienter i stand til selv at fortsætte træningen i eget miljø - naturligvis med mulighed for fortsat støtte og rådgivning hos GLA:D-fysioterapeuten.



Endelig registreres patienternes data i GLA:D-registret, så patienten kan følge med i sine fremskridt, og fysioterapeuter og forskere kan følge op på effekten af indsatsen lokalt og nationalt.

GLA:D-status

"Træning er 2-3 gange mere effektivt end smertestillende medicin," fortæller Søren T. Skou. "Data fra GLA:D-registret viser, at patienterne efter 12 måneder har færre smerter og øget livskvalitet. Færre tager smertestillende medicin, og færre er sygemeldte pga. deres knæ eller hofter. Dette understreger, hvor vigtigt det er, at artro-

sepatienter får den rigtige behandling fra starten - nemlig den målrettede træning, som de har brug for, for den hjælper!"

FAKTABOKS:

www.GLAiD.dk

Grundig forklaring af GLA:D-behandling, -træning og -register
Henvisning til GLA:D-enheder

