

# Sund i Syd

3 | 2017

Sundhedsmagasin for Region Syddanmark

**Ta' med  
hjem  
Gratis**

+

**Interaktivt  
gulv giver  
nye venner**

**Kom  
med ind i  
ambulancen**

**Træning  
som kur  
mod slidgigt**

Tema:

## **Demens er en folkesygdom**

Forestil dig ikke at kunne kende dine nærmeste og være i tvivl om, hvorvidt det er forår eller efterår? Demens er en voldsom sygdom, som i særlig grad går ud over de pårørende. Flere og flere danskere får demens, fordi vi lever længere. I dette nummer af Sund i Syd sætter vi fokus på folkesygdommen demens.



Region Syddanmark



# Simple øvelser som kur mod slidgigt

Den rigtige træning på ét af de særlige GLA:D-hold for folk med slidgigt, har givet Gustav, Mona og Poul en større livskvalitet og væsentlig færre smerter.

**N**u har vi sve' å panden, siger 86-årige Gustav Seehagen, mens han strækker benet ud fra kroppen, så den blå træningselastik strammes.

Fysioterapeut Tina Ohlsen holder skarpt øje med, hvordan hendes kursister laver øvelserne.

– Husk hælen ud først, ret kroppen op, løft, op til siden, løfte og hjem. Lidt længere bagud Gustav, lyder det fra Tina Ohlsen.

## Måske undgå operation

Gustav Seehagen træner en gang om ugen på ét af de særlige GLA:D-hold, som er et fysioterapeutisk tilbud til patienter med slidgigt i hofte eller knæ.

Da Gustav begyndte at træne, gjorde det rigtig ondt at gå bare et lille stykke. Nu går han på trapper og har droppet medicinen. Han regner med at undgå operation.

Denne tirsdag formiddag træner Gustav sammen med 67-årige Poul Hald Chris-

tensen og 66-årige Mona Rosendahl. De er alle tre (trofaste) kursister hos fysioterapeut Tina Ohlsen i Aabenraa Sundhedsklinik.

## Cykle og spille badminton igen

Poul Hald Christensen har slidgigt i begge knæ og har været tilknyttet træningsprojektet i perioder igennem tre år. Han lægger ikke skjul på, at det har gjort en kæmpe forskel for hans livskvalitet.

– Før jeg begyndte at træne, tog jeg smertestillende medicin hver dag og

## Fakta om GLA:D

Region Syddanmark har som den første region i landet indgået en aftale med Danske Fysioterapeuter om, at patienter med slidgigt bliver henvist til et ensartet, fagligt dokumenteret træningsforløb, før de tilbydes kirurgi, sådan som Sundhedsstyrelsen har anbefalet siden 2012.

GLA:D har egenbetaling på 60 procent, mens sygesikringen betaler de resterende 40 procent ved lægehenvielse.

Cirka 832.000 danskere har slidgigt eller artrose, som er den faglige betegnelse. Det koster ifølge Statens Institut for Folkesundhed det danske samfund 11,5 milliarder kroner årligt.

 Du kan læse mere om GLA:D-træningskonceptet på [www.glaidd.dk](http://www.glaidd.dk)

kunne hverken cykle eller spille badminton. Det er et knaldgodt forløb, som har virket fra dag ét, men det skal holdes ved lige, og derfor bliver jeg ved med at vende tilbage til at gå på holdet, fortæller Poul Hald Christensen.

Mona Rosendahl har fået sit knæ opereret. Det er slidt efter 40 år som sygehjælper. Men operationen hjalp ikke på smerterne og heller ikke på, at Mona stort set ikke kunne gå. Det kan hun nu.

– Mit knæ bliver aldrig 100 procent godt igen, men nu kan jeg gå på trapper, og

min balance er blevet bedre. Jeg er også begyndt at cykle igen, fortæller Mona.

### Enkle øvelser – færre smerter

Fysioterapeut Tina Ohlsen var én af de første GLA:D-instruktører i landet. Hun har haft cirka 200 patienter igennem projektet, siden hun begyndte at tilbyde det for tre år siden.

– Det gør mig så glad at træne de her hold, for jeg oplever, at folk får øget deres livskvalitet, de får færre smerter og mere glæde og overskud til deres sociale liv. Øvelserne er enkle og kan tilpasses

”  
**Det gør mig så glad at træne de her hold, for jeg oplever, at folk får øget deres livskvalitet.**



*Tilbud for patienter med slidgigt i knæ og hofter. Patienter på holdet GLA:D, et godt liv med atrose i Danmark, oplever gennem træning bedre livskvalitet og mindre smerter. Fysioterapeut Tina Ohlsen på Aabenraa Sundhedsklinik er træner på holdet.*





alle niveauer. Udstyret kræver ikke mere end en træningselastik, en stol og en karklud til at glide henover gulvet med, fortæller Tina Ohlsen.

GLA:D-træning er for alle med slidte hofter eller knæ, uanset hvor lidt eller meget man er plaget. Jo før, der sættes ind, desto bedre. ■

## ”Det er bedre at starte med træning”

Region Syddanmark har, som den første region i landet, indgået en aftale med fysioterapeuterne om, at patienter med artrose, i folkemunde kaldet slidgigt, bliver henvist til et træningsforløb, inden de eventuelt får tilbudt en operation.

Ewa Roos, forskningsleder ved institut for Idræt og Biomekanik på Syddansk Universitet, har været med til at udvikle patientuddannelses- og træningskonceptet GLA:D, som står for ”Godt Liv med Artrose i Danmark”.

### Hvad går GLA:D-konceptet helt konkret ud på?

– Det går ud på, at patienter med artrose i hofte eller knæ bliver henvist til et struktureret, fysioterapeutisk tilbud. Det består af teoretisk undervisning om, hvad artrose er, og hvad man kan gøre selv, og herefter seks ugers træning to gange ugentligt, hvor en fysioterapeut med særlig uddannelse i GLA:D-konceptet minutiøst overvåger træningen. På den måde får patienten det optimale ud af øvelserne og bliver ikke bange for at gøre noget forkert.

### Du har forsket i slidgigt i mere end 20 år. Hvad viser forskningen om træning og artrose?

– Al forskning viser, at træning er effektivt mod smerter. Det giver to-tre gange bedre lindring end smertestillende medicin og giver, i modsætning til medicin, ingen bivirkninger. For 20 år siden fik man at vide, ”du har slidgigt, du skal tage den med ro – der er ikke noget at gøre ved det.”

Den forestilling lever i bedste velgående, men det er helt forkert.

Vi kan se, at for hver eneste gang man træner, så mindsker man sine smerter. Det er dog vigtigt at blive ved – to gange om ugen i seks til otte uger skal der til

for at få den bedste effekt. Træning er som al anden medicin – den virker kun, når den tages.

Det er vigtigt, at man er klar over, at træningen ikke er så enkel, som man tror. Der skal ofte mere til end at prøve selv. For nogle kan smerten godt blive værre i starten, og her har man brug for nogen at ”holde i hånden”.

### Er det bedre med træning end operation?

– Man kan ikke sige, at træning er bedre end operation. Men det er bedst at starte med træning. Mange opnår en smertelindring ved træning, som er nok for dem til, at de fravælger en operation. Men det handler også i høj grad om, at træningen gør en bedre til dét, man har lyst til at gøre – om det så er at passe sit arbejde, lege med sine børnebørn eller stå på en stige og male huset.

Hvis man ønsker en operation, så viser forsøg, vi har lavet, at patienterne kommer sig hurtigere og bruger færre ressourcer i sundhedsvæsenet efterfølgende, hvis de har trænet før operation.



Foto: Jesper Balleby