

LINDRER: Et varmt karbad gjør godt for en sliten kropp.

FOTO: SHUTTERSTOCK

Du kan selv gjøre mye!

Bli kvitt slitasjegikten

Sliter du med vonde ledd? Du er ikke alene. Rundt 300 000 nordmenn er rammet av artrose. Her er noen råd for å få bukt med plagene.

SLITASJEGIKT, kalt artrose, er svært vanlig blant nordmenn. Leddsykdommen kan angripe store og små ledd i kroppen: Hånd- og fingerledd, hofter og knær, men også nakke- og ryggsoylen.

Det råder mange misforståelser i befolkningen rundt årsaker og mekanismer bak utviklingen av slik leddsykdom. Mange tror at slitasjen i leddbrusken oppstår den dagen de begynner å få vondt. Noen tror også at slitasjen kommer av betennelse, og at betennelsen har en slags ukjent, mystisk årsak. Og ikke minst: Man tror at når artrosen har begynt å utvikle seg, så kan denne ikke stoppes, men bare forsinkes av medikamenter og eventuell trening.

LEDDSLITASJEN begynner hos de fleste allerede fra 30–35 års alder, og lenge før man faktisk kan se den på røntgenbilder. De første forandringene er mikroskopiske og skyldes at brusk og leddnære strukturer gjennomgår en langsom demineraliserings-prosess, som endrer struktur, styrke og elastisitet. Hos noen er likevel slitasjen synlig på røntgenbilder allerede fra 35–40 års alder, men gir ofte bare mindre plager i starten.

BETENNELSE i leddene er ikke bestandig til stede ved leddartrose, faktisk som regel ikke. Når den er det, så er den oftest sekundær til den primære slitasjen. Det betyr at det ikke er betennelsen

som er den direkte årsaken til slitasjen, men bare at den kan forverre slitasjeutviklingen. Derfor betyr ikke betennelsesdempende medisin noen ting for å hindre artrosen, for den vil gå sin gang uansett. Men slik medisin kan dempe betennelsen noe og dermed virke smertelindrende.

At artrose er en uheldelig, destruktiv leddsykdom som nærmest må ende med totalt ødelagte ledd, er fullt ut trodd på av både helsevesenet og befolkningen. Men slik er det ikke – du kan både forebygge og helbrede **A**

Rolf Luneng



Rolf Luneng er utdannet allmennlege, men har også allsidig bakgrunn i naturmedisin. Mange helseplager kan kureres ved kostomlegging og naturlig behandling.

4 råd som hjelper:

1. Sørg for å holde leddene varme, slik at optimal blod-sirkulasjon til leddene opprettholdes. Ta varme karbad og badstu om vinteren, og bruk ullundertøy nærmest kroppen.
2. Spis en mest mulig basisk kost med mye frukt og grønt. Unngå kjøtt fra storfe og svin og spis oftere ferskvannsfisk enn saltvannsfisk. Kutt ned på kaffedrikkingen, for å unngå mye syre og urinsyre i kroppen og leddene.
3. Fysisk aktivitet og bevegelser av leddene er helt nødvendig for å få ernært leddene godt nok, økt leddvæskeproduksjonen, samt fjernet slaggstoffer og syrekrystaller fra leddene.
4. Leddstrukturene er avhengige av nok næringsstoffer for å være friske. Det er særlig mineralene kobber, silisium, sink og mangan som er viktige for å bevare styrke og elastisitet, og holde selve leddbrusken frisk og sterk.

