

TRS kompetansesenter for sjeldne diagnoser

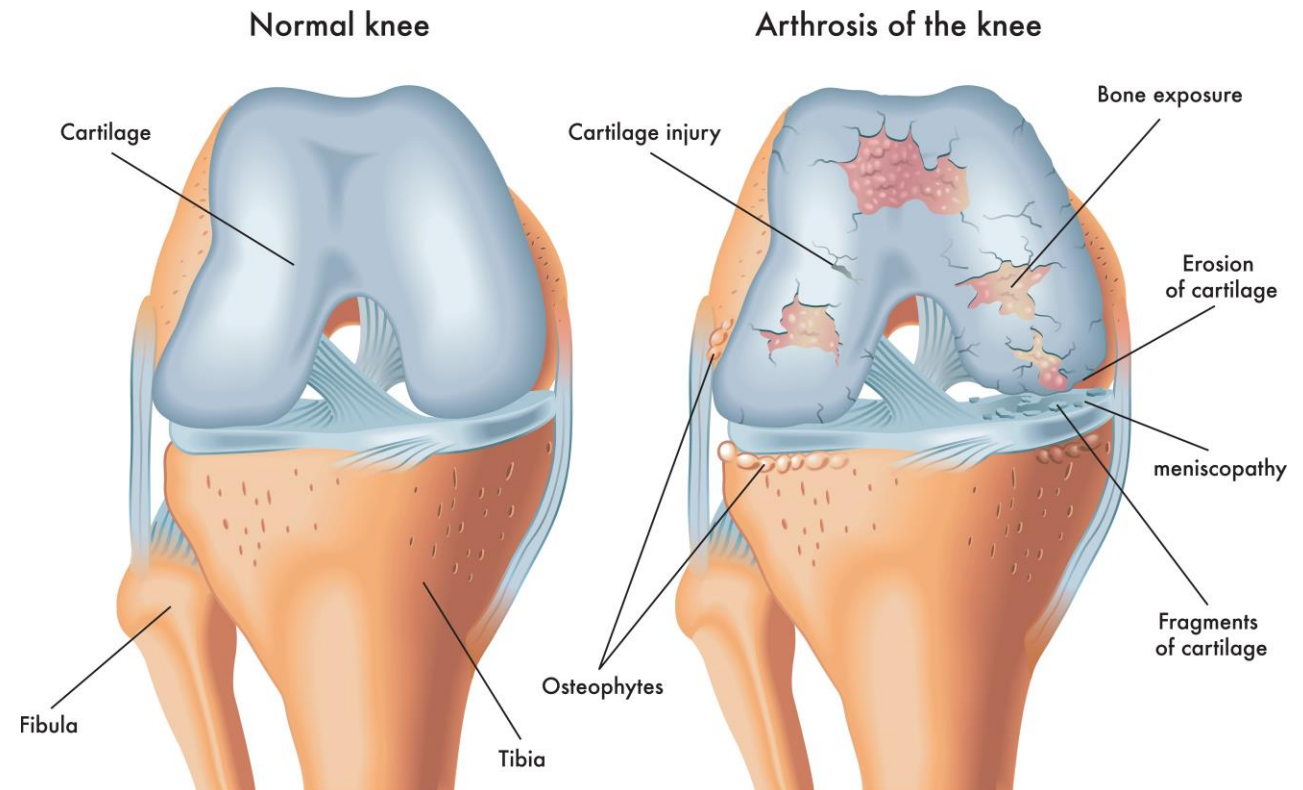
Smerter og artrose, behandling og mestring, - informasjon og samtale

Ariane Kwiet

Spesialist i fysikalsk medisin og rehabilitering

Hva er artrose?

- Leddsykdom
- Hyppigere i vektbærende ledd, men kan forekomme i alle ledd
- Påvirker brusk, bein og andre strukturer i ledd



Artrose ved ACAN mutasjon

- Tidlig utvikling av leddslitasje er et av symptomene ved ACAN mutasjon
- ACAN genet gir instruksjoner for å lage aggrecan-proteinet
- Aggrecan-proteinet er en viktig del av brusk som blant annet dekker bein i leddene
- Kan starte i ungdomstiden eller i ung voksen livet
- Mest kneartrose (40-50% får kneartrose)
- Stor variasjon i det kliniske bildet også innad en familie

Vanlige risikofaktorer for utvikling av artrose

- Alder
- Kvinne
- Overvekt
- Arvelighet
- Yrke med tung og ensidig belastning
- Feilstilling i kne- eller hofteledd
- Tidligere skade i ledd

Symptomer

- Økende smerter og stivhet i leddet
- Smertene oppstår gjerne etter man har sittet stille
- Smerter i aktivitet og rett etter aktivitet
- Etter hvert hvilesmerter, smerter om natten
- Hevelse
- Leddet kan være varmt eller rødt

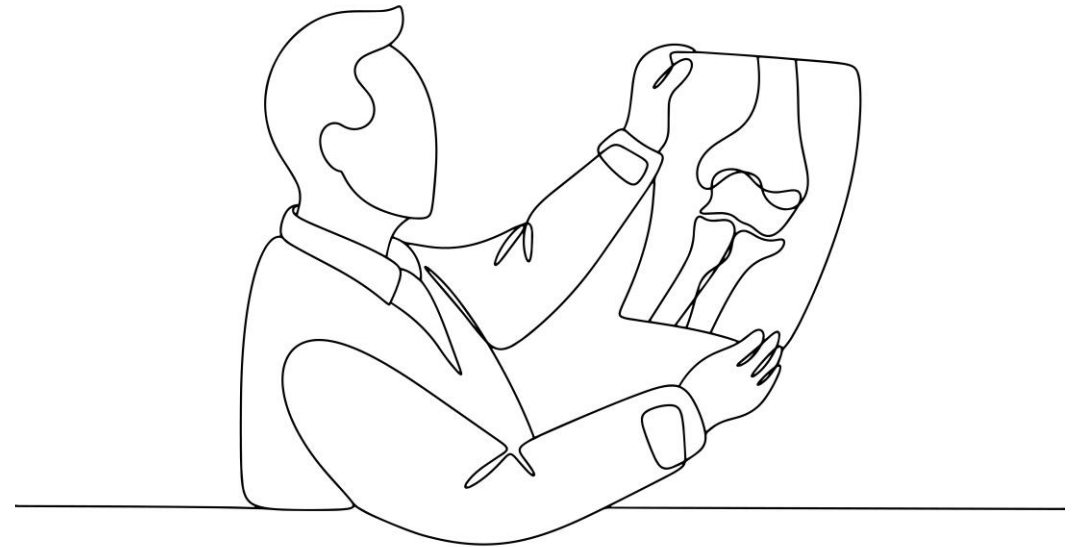
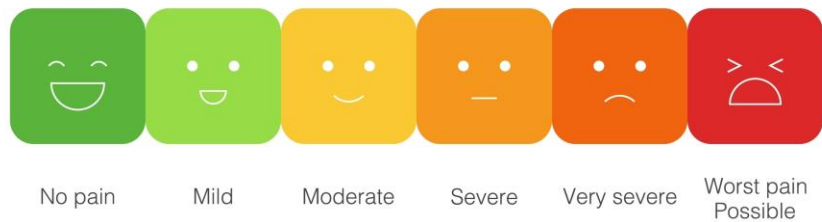


Hvordan diagnostiserer man artrose?



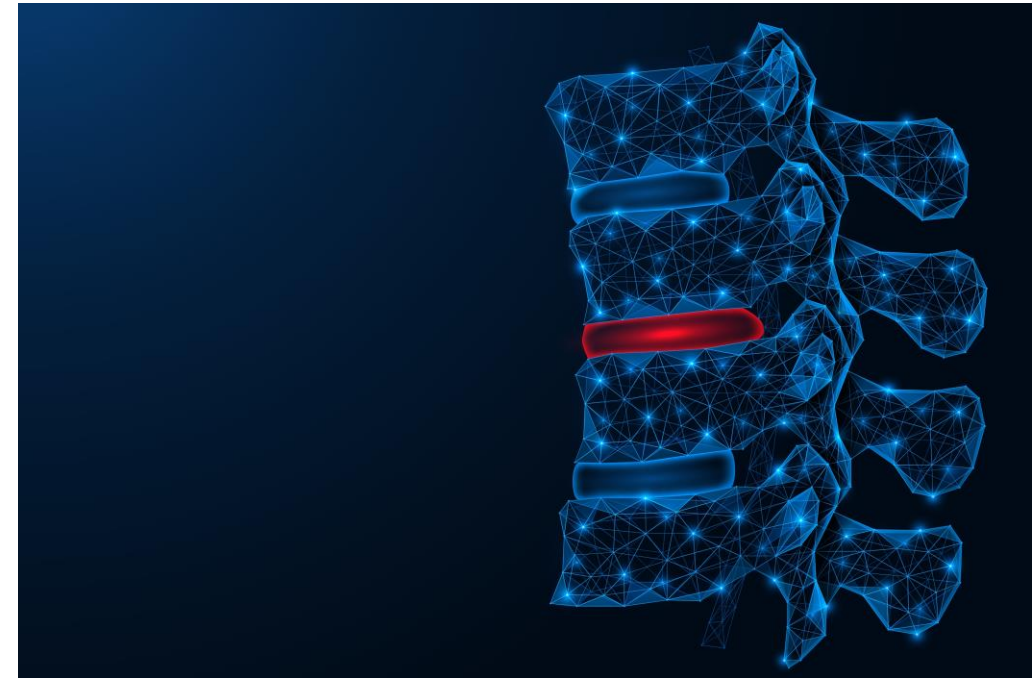
Smertene kan ikke ses på røntgenbilde

Pain Scale



Forandringer i ryggen

- Aggrekan er en hovedkomponent av deler av mellomvirvelskive
- Vanlig med ryggsmarter, starter gjerne senere enn artrose, 40-50 årene (men kan komme tidligere)
- Ryggsmerten er progredierende



Forskjellige smertertyper

Smerte



Smerte

Nociseptiv smerte

- Smertereseptorene aktiveres på grunn av skade eller irritasjon i vevet
- Lokaliseres til skadestedet
- Lar seg stort sett påvirke av smertestillende medikamenter
- Sår, artrose, brudd...

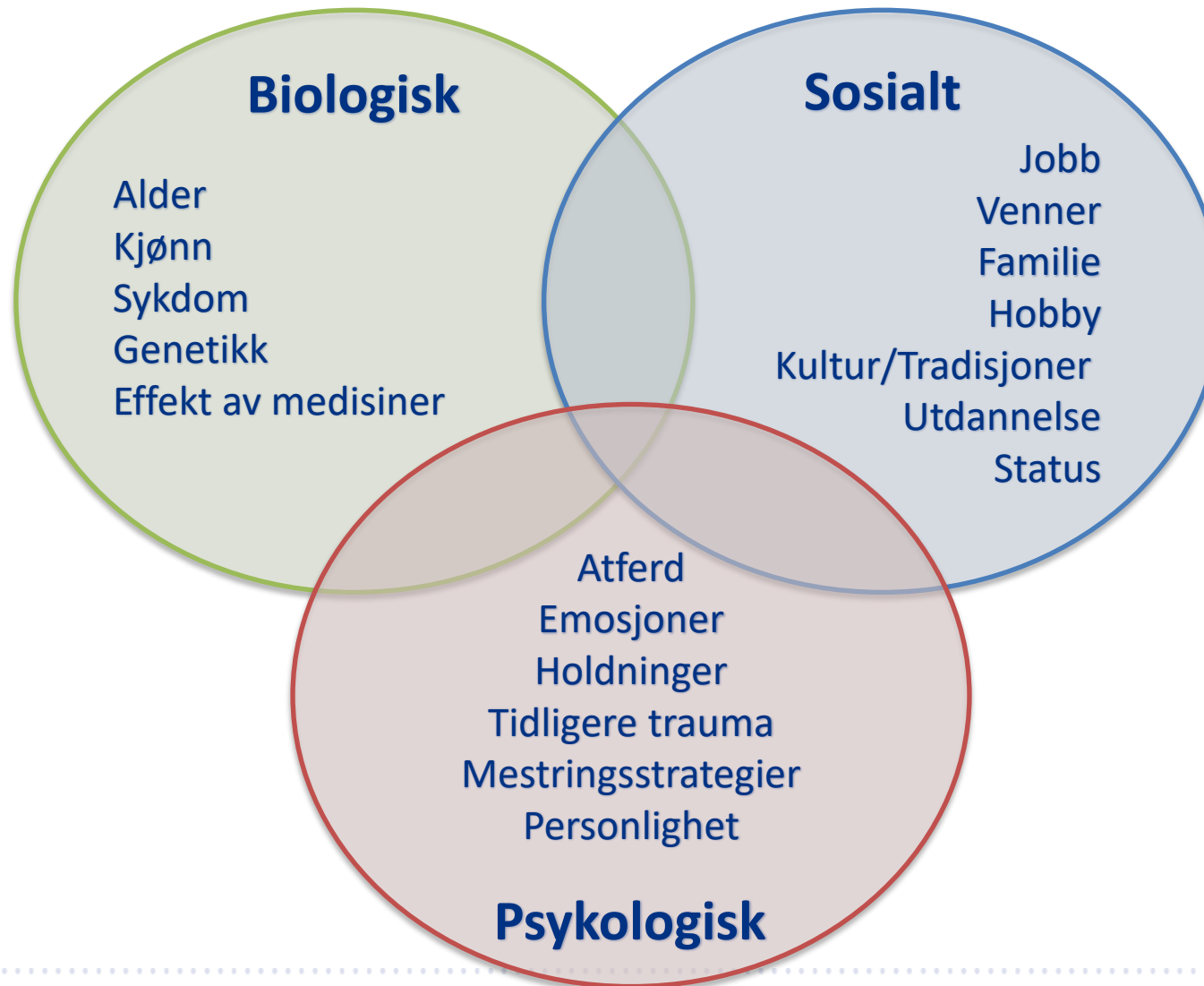
Nevropatisk smerte

- Skade på en nerv (eller sentral i hjernen)
- Brennende, lynstøt, smerte ved lett berøring, prikking
- Føles ofte på andre steder enn skaden befinner seg
- Polynevropatier, prolaps...
- Trenger spesielle medikamenter, enten lokal eller systemisk

Nociplastisk smerte

- Relativ nytt begrep
- Ingen vevskade som kan forklare smertene
- Hypotese om at det er forstyrrelser i måten det sentrale nervesystemet regulerer smertesignaler
- Kan starte med en akutt smerte som har gjort seg selvstendig

Biopsykososial modell



Smerte og fatigue – to gode venner

- Mange som sliter med med langvarige smerter opplever samtidig fatigue
- Fatigue bidrar på lik linje med smerter til dårligere livskvalitet og psykososiale problemstillinger
- Fatigue fører i tillegg til vansker med å gjennomføre aktiviteter som skal hjelpe mot smerter
- Viktig å kartlegge både smerter og fatigue (og alle faktorer som bidrar til å opprettholde disse symptomene)



Behandling



Medikamentell behandling

- Ulike medikamenter kan brukes i behandling
- Paracetamol ofte «basis»
 - Cave ved leversykdommer
- NSAIDS virker både smertelindrende og betennelsesdempende
 - Cave ved nyresykdommer, hjerte/kar sykdommer, væskeretensjon (BT)
- Kan gjerne brukes som en kur, for eks 14 dager
- Ikke bruk langvarig hvis ikke det har effekt og vurder alltid for bivirkninger

Annen konservativ behandling

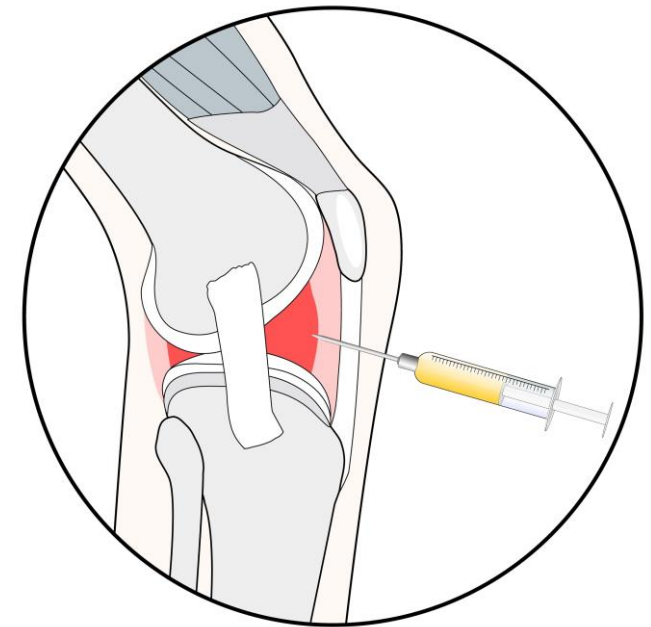


Inaktivitet kan bidra til mer smerter

- Inaktivitet kan føre til stivhet, muskelsvakhet, dårlig kondisjon
- Ledd må beveges regelmessig
- Trening er viktig for god beinhelse
- Mange studier har vist at personer som er regelmessig fysisk aktive, har mindre sjanse for å utvikle kroniske smerter
- Dyrestudier gir mistanke om at regelmessig fysisk aktivitet påvirker forandringer som skjer i nervesystemet

Injeksjoner

- Injeksjoner med kortison kan for noen være en del av artrosebehandlingen
- Ingen forsknings på ACAN relaterte artrose
- Stor placeboeffekt
- Sprikende resultater for andre injeksjonsbehandlinger



Operasjon

- Artrosen ved ACAN mutasjon trenger ofte kirurgiske inngrep i tidlig voksenlivet,
- Korrigerende operasjoner ved aksefeil
- Proteseoperasjoner
- Reoperasjons tall er høyere enn for andre artrose pasienter og trengs tidligere

Rehabilitering?

- Rehabilitering skal føre til å få tilbake funksjonen etter skade, funksjonstap eller operasjon
- Rehabilitering kan foregå både i spesialisthelsetjenesten og i kommunen
- Fysioterapeut, ergoterapeut, eller tverrfaglig behandling på institusjon...

Energibalansering

- Hva fyller glasset?
- Hva tømmer glasset?

Psykologisk behandling

- Kartlegge psykososiale faktorer som påvirker smerteopplevelsen
- Behandling av psykiske tilleggssykdommer (depresjon, angst)
- Jobbe med uhensiktsmessige atferdsmønstre (katastrofetenkning, perfeksjonist, svart/ hvit tenkning)
- Bevisstgjøring
- Søvnbehandling
- Tips til smertemestring/ smertehåndtering



Sosiale faktorer

- Familie
- Arbeidsplass

- Hobbyer
- Verv



Konklusjon

- Tidlig utvikling av artrose forekommer hyppig hos personer med en ACAN mutasjon
- Artrosen kan føre til smerter og fatigue
- Det er viktig å kartlegge alle faktorer i en biopsykososial modell når man opplever langvarige smerter
- Artrose ved ACAN mutasjon trenger ofte kirurgiske inngrep i et tidligere alder og har høyere behov for reoperasjon

