

# Diskusjonstemaer etter filmene om artrose

## 1) Utredning – diskuter ut fra egen erfaring og praksis

- Verdien av klinisk undersøkelse
- Røntgen eller MR?

## 2) Egentrening eller fysioterapi?

- Selger vi inn **tilpasset trening** som ”beste behandling” ?
- Hvem skal til fysioterapeut?
- Kan vi stole på at fysioterapeuten gir god behandling, og får vi epikrise?
- ”Aktiv med artrose”-programmet (kvalifiseringsprogram for fysioterapeuter, se nettsiden med oversikt over behandlere som har tatt utdanningen)

## 3) Henvisning til kommuneergoterapeut?

- Når i forløpet bør håndtrening starte ved håndartrose?
- Hvem skal til ergoterapeut i kommunen?
- 

## 4) Gevinsten av vektreduksjon – er informasjonen som vi gir god nok, og hvordan støttes pasienten for å klare det? Stikkord:

- Motiverende intervju/samtaleteknikker
- Konkret, varig kostomlegging/ klinisk ernæringsfysiolog/ vektreduksjonsprogrammer
- Frisklivssentral/treningsgrupper/turgrupper

## 5) Medikamentell behandling

- Samstemmer egen praksis med anbefalingene?
- Topikal NSAID eller tabletter?
- Hvem skal eventuelt ha opiater?
- Diskuter egen praksis og erfaring ved bruk av NSAID hos pasienter med koronarsykdom/hjertesvikt/antikoagulasjon/nyresvikt/IBD/ refluxsykdom

## 6) Henvisning til ortoped – diskuter:

- Indikasjon for proteseoperasjon
- Godtar pasientene at konservativ behandling skal prøves først?
- Diskuterer du med pasienten at de er motivert for operasjon før henvisning?
- Motivasjon om røykekutt før proteseoperasjon (økt risiko for komplikasjoner)?
- Feilstillinger i ledd (knær) med artrose, gevinst av korrigerende osteotomi?

## 7) Henvisning til revmatolog – diskuter:

- Egen erfaring med å skille artrose fra artritt
- Hva tilbyr vi pasienter med alvorlig håndartrose og pasienter som er inoperable på grunn av komorbiditet eller høy alder? Diskuter fra egen erfaring gevinsten av
  - henvisning av alvorlig håndartrose til revmatolog/ergoterapeut
  - kortisoninjeksjoner ved inflammasjon i artroseledd når andre tiltak ikke har hatt effekt

### Nyttige nettsteder

Aktiv med artrose, AktivA <http://aktivmedartrose.no/>

Frisklivssentraler <https://helsedirektoratet.no/folkehelse/frisklivssentraler>

Motiverende intervju/samtale

<https://helsedirektoratet.no/motiverende-intervju/motiverende-intervju-som-metode>