

Fastlege: Behandlingsanbefalinger ved artrose

Kjernebehandlingen:

- **Informasjon** og veiledet **trening**: forskning viser at trening kan redusere symptomene og bedre funksjonen. Aktivitet er bra for ledd med artrose.
 - Artrosekurs: sjekk tilbud ved Læring og mestringssentre, www.aktivmedartrose.no eller Frisklivssentraler
 - Henvis til fysioterapeut ved behov for treningsveiledning
- **Vektreduksjon**: forskning viser at selv 5% vektreduksjon kan gi symptomlindring
 - Frisklivssentraler bidrar til å få en mer aktiv livsstil og et sunnere kosthold

Supplerende behandling: fysioterapi, ergoterapi, innleggssåler, ortoser, hjelpemidler, smertestillende medikamenter, evt. betennelsesdempende medikamenter og kortisoninjeksjon.

Kirurgi: ca 1 av 10 vil utvikle en alvorlig grad av sykdommen med betydelige funksjonsfall og smerteplager – da kan kirurgi være et godt behandlingsalternativ.



Behandlingstriangel for artrosebehandling

Henvvisning til ortoped:

- Alle bør ha forsøkt trening, vektreduksjon, støtteskinne (ved artrose i tommelens rotledd) og medikamenter i minst 3-6 måneder før de henvises til ortoped
- Gjennomgått behandling bør beskrives i henvisningen

Henvvisning til revmatolog kan være aktuelt ved

- tvil om diagnosen og for å utelukke systemisk, inflammatorisk artrittsykdom
- behov for støtteskinne/ortose ved artrose i tommelens rotledd.
- langvarig hevelse og smerter, der operasjon ikke er aktuelt, og kortisoninjeksjon kan være aktuelt.