

Finlands artros-  
förening  
betalar portot

**Finlands artrosförening**

Avtalskod 5014531

00003 SVARSFÖRSÄNDELSE

# Kom med du också!

**Som medlem i Finlands artrosförening** får du bl.a.

- fyra nummer/år av **tidningen Nivel tieto**
- **anvisningar, handböcker och artiklar**
- **rabatter** hos våra samarbetspartner.

**Som medlem får du MÅNGA förmåner** och en chans att vara med om att främja frågor som rör människor som drabbas av artros.

Bli medlem i Finlands artrosförening idag genom att fylla i och skicka det bifogade formuläret till oss. Vi står för portot. Medlemsavgiften för år 2017 är bara 22 euro.

Vi skickar dig fyra nummer av tidningen Nivel tieto och allt material du önskar, oberoende av vilken tid på året du blir medlem.

Du kan även ge din vän en gåva som säkert är nyttig: ett medlemskap i Finlands artrosförening!

## Kontaktinformation

Finlands artrosförening  
PB 1328  
00101 Helsingfors

Telefon **09 271 2312**  
E-post **toimisto@nivel.fi**  
Internet **www.nivel.fi**



**Information och stöd till dig** som tar hand om dina leder!

# Artros Ledgångsreumatism

## Ledskador

## Ledprotes

## Kamratstöd

## Läkemedel

## Egenvård



[www.nivel.fi](http://www.nivel.fi)

## Artros

Artros (som ibland felaktigt kallas för ledförslitning) är den vanligaste ledsjukdomen i Finland och den drabbat ungefär en miljon finländare. Förekomsten av artros ökar med åldern, men för de flesta människor orsakar sjukdomen endast lindriga symptom. När sjukdomen framskrider kan symptomen bli mer allvarliga: smärta i den sjuka leden och begränsad rörlighet. Artros kan lindras med olika förebyggande åtgärder samt vid behov med läkemedel, fysioterapi, operationer och ledproteser. Motion är den bästa medicinen.

## Andra ledsjukdomar

Andra vanliga ledsjukdomar är bl.a. ledgångsreumatism och psoriasisartrit, som båda är långvariga, inflammatoriska sjukdomar. I synnerhet ledgångsreumatism kan t.o.m. förstöra leder, och den behandlas oftast med läkemedel, fysioterapi och kirurgiska ingrepp.

## Ledplastik

Mycket smärtsam artros behandlas ofta med operationer, efter eller i stället för förebyggande åtgärder. Vid operationer ersätter man förstörda ledytter med keramiska ledproteser eller ledproteser av metall och plast. Att operera in en ledprotes förbättrar personens livskvalitet eftersom det lindrar smärtan och ökar funktionsförmågan. En ledprotesoperation sparar också på samhällets resurser.

## Finlands artrosförening

Finlands artrosförening hjälper personer med ledsjukdomar, särskilt artros, att leva med sin sjukdom. Genom aktiv och effektivt riktad informationsspridning vill föreningen också förebygga ledsjukdomar. Föreningens verksamhet fokuseras på intressebevakning, information och kamratstöd. Föreningens lokala artrosgrupper runtom i landet erbjuder kamrat- och motionsgrupper.

## Hur behandlas artros?

### Motion

- *motionsgång (stavgång) minst tre gånger i veckan, 15–30 min per gång*
- *vattengymnastik, vattenlöpning och simning*
- *motionscyklning och cykling*
- *stretching, töjövningar och annan träning som ökar rörelseomfånget och stärker musklerna*
- *vila!*

### Viktkontroll

- *övertvikt belastar lederna*
- *bantning ökar rörligheten*

### Fysikalisk behandling

- *TENS (elektrisk nervstimulering)*
- *ultraljud*
- *kortvågsterapi, djupvärmebehandling*
- *rörelseträning och traktion*
- *lymfterapi*
- *akupunktur*
- *värme- och kylbehandling*

### Läkemedel

- *receptfria salvor, liniment och antiinflammatoriska smärtstillande läkemedel*
- *receptbelagda antiinflammatoriska smärtstillande läkemedel, främst paracetamol*
- *glukosamin och kondroitinsulfat, som eventuellt kan bromsa utvecklingen av artros*
- *kortison och hyaluronat, som injiceras direkt i leden*

### Kost

- *C-vitaminbrist kan eventuellt orsaka artros*
- *också D-vitaminbrist verkar försnabba utvecklingen av artros*
- *B-vitaminer (i synnerhet B1, B6 och B12) är mycket viktiga för ämnesomsättningen och lindrar smärta*
- *fiskolja har konstaterats lindra artrossymptomen*



Vi samlar in följande uppgifter för att förbättra vår service. Det är frivilligt att lämna dessa uppgifter. All information samlas endast i vårt eget register.

- Jag har artros
- Jag har inflammatorisk reumatisk sjukdom
- Jag har annan ledsjukdom. Vilken? \_\_\_\_\_
- Jag är professionell inom hälso- och sjukvård
- Jag har en ledprotes. Var? \_\_\_\_\_
- Jag ger föreningens medlemskap som gåva

Hälsningar/önskemål till föreningen:

Namn på medlem	Födelsedatum
Adress	Telefon
Postnummer och ort	Telefon (mobil)
E-post	Yrke
Underskrift	Datum
Namn på den person som ger medlemskapet som gåva	
Adress för den person som ger medlemskapet som gåva	