

LASER LINDRER

Nyt håb for de 700.000 danskere, der lider af den uhelbredelige slidgigt

NY FORSKNING



Torben Bagge

bagge@bt.dk

Det kan være svært at finde lindring for sine smerter, når man lider af slidgigt. Behandlingsmulighederne er få. Men nu viser et nyt universitetsstudie, at en ny type laser effektivt kan dæmpe smerterne og give bedre bevægelighed i leddene.

Det kontrollerede studie, som forskere ved Dundee Universitet i Skotland står bag, publiceres nu i videnskabs-tidskriftet *Physiotherapy*.

I forskernes konklusion hedder det: 'Kort tids behandling med lav-frekvent laserterapi i kombination med motion kan effektivt reducere smerter og forbedre livskvaliteten.'

I Storbritannien er flere end 8,5 millioner ramt af slidgigt, og herhjemme oplever 700.000 jævnligt tegn på slidgigt i kroppen.

Endnu ikke så udbredt

- Laserstråler er desværre endnu ikke så udbredt i behandlingen af slidgigt. Men det nye universitetsstudie bekræfter mine egne gode erfaringer med metoden. Laserbehandling kan ikke helbrede gigt, men i høj grad lindrer symptomerne, så sygdommen er til at lade med, siger Ole Carøe, der driver en stor

kiropraktisk klinik i Holte. Her har han det sidste par år anvendt laser til behandling af slidgigttramte.

- Laserstrålerne indvirker på hele cellestofskiftet omkring det betændte led. De såkaldte mitokondrier, og et særligt stof, ATP, aktiveres, så kroppen bedre kan kæmpe imod den nedbrydningsproces, som er i gang. Efter få behandlinger med laseren fortæller patienterne, at de igen kan gå ture som tidligere, cykle, svømme osv. Og for ikke så få betyder det, at de kan udsætte en operation med udskiftning af enten knæ eller hofte, forklarer Ole Carøe.

Dæmper smerten

Susanne Dyrhave, der også i et par år - på sin klinik i Ullerslev på Fyn - har behandlet gigttramte med laser, er enig i, at metoden bør have større udbredelse i en situation, hvor mange leder efter effektiv lindring af deres gigtsmerter:

- Det er vigtigt at slå fast, at slidgigt ikke kan helbredes, men når det er sagt, så er det hævet over enhver tvivl, at mange oplever et markant fald i smerte-niveaue. Forskning har vist, at laseren bl.a. også stimulerer både produktionen af endorfiner og prostaglandiner, som dæmper smerteoplevelsen. Jeg får rigtig mange tilbagemeldinger fra patienter, som i kraft af færre smerter nu igen er i stand til at motionere. Det er

uhyre vigtigt, fordi det jo allerede er veldokumenteret, at især motion forbedrer den slidgigttramtes situation, siger Susanne Dyrhave.

Muskelsmerter

I det skotske forsøg blev de laser-behandlede patienter nøje kontrolleret ved bl.a. udfyldning af smerteskemær med point fra 1 til 10. Patienterne, som alle var hårdt plagede af smerter, oplevede et fald i smerter med næsten to point i gennemsnit. De, der modtog en kontrollerende placebo-behandling, oplevede ingen ændring i smertemønstret. Faldet på et par point er ifølge forskerne nok til, at patienterne ikke længere føler sig så hæmmede af sygdommen.

Tidligere studier har peget på, at laser-behandling kan medvirke til at forsinke nedbrydningsprocessen i gigttramte knæ.

Metoden har også vist sig effektiv i behandlingen af muskelsmerter i nakke, skulder og lænd, mod hælspele, krampe og urolige ben. Der er også dokumentation for, at ar heler hurtigere efter laserbehandling.

- Jeg fik for et par år siden foretaget en tredobbelt bypass-operation i hjertet, og bagefter behandlede jeg selv mit operationsar med laseren. Da jeg viste det meget flotte, næsten usynlige ar til hjertekirurgen, blev han vist ret imponeret fortæller kiropraktor Ole Carøe.



Forskning har vist, at laseren bl.a. stimulerer produktionen af endorfiner og prostaglandiner, som dæmper smerteoplevelsen.



Det kan du selv gøre

● **BRUG KROPPEN:** Sygdommens navn - slidgigt - forleder mange til at tro, at de skal skåne deres led. Men det skal man ikke, påpeger førende danske gigtlæger. Tværtimod skal man være så aktiv som muligt, så musklerne styrkes og ledbånd, sener og knogler bliver mindre belastet. Hvis ikke man motionerer, risikerer man at få flere smerter. Hvis man får styrket sine muskler og balance, kommer der mindre fejlbelastninger på sener, ledbånd og knogler. Man får således færre smerter, og for nogle kan det udskyde tidspunktet for en operation.

● **STYRKETRÆNING:** Det er veldokumenteret af danske forskere, at træning, både styrke- og konditionstræning, kan mindske smerterne og forbedre bevægeligheden i

det ramte led. Faktisk kan man ofte udsætte eller helt undgå en operation for slidgigt i knæ og hofte ved at motionere regelmæssigt, viser forskningen.

● **TAB DIG:** Vægttab mindsker slidgigtssymptomer markant. Forskningen viser, at overvægtige kan reducere deres symptomer med 30 pct., hvis de taber 10 pct. af kropsvægten. På bl.a. Frederiksberg Hospital undgår mange patienter at komme under lægens kniv, fordi de vælger en radikal slankekur.

● **GODT AT SPISE:** En række studier peger nu på, at kosten spiller en rolle i udviklingen af slidgigt. F. eks. har den danske læge Niels Hertz i et studie påvist, at C-vitaminer kan

dæmpe gigtsmerter og forbedre smidigheden i de ramte led. C-vitaminrige fødevarer er bl. a. appelsin, rød peberfrugt og hyben. Fed fisk som sardin, laks og makrel er rige på de vigtige, flerumættede fedtsyrer, som bl. a. også beskytter leddene.

● **NATURMEDICIN:** Gurkemeje har i mange studier bevist sin effektivitet mod slidgigt. Krydderiet er rigt på curcumin, som virker betændelsehæmmende. Krydr dine middagsretter med 1-2 tsk. gurkemeje. Også ingefær har i en række studier vist sig at hæmme betændelsen i de gigttramte led. Det samme gælder hyben, der er afprøvet i gigtforsøg på Frederiksberg Hospital.

Kilder: Frederiksberg Hospital o.a.

● KOSTBAR SYGDOM

Ca. 700.000 danskere har tydelige symptomer på gigt, som er en samlet betegnelse for muskel- og skeletsygdomme og dækker over 200 diagnoser.

Gigtsygdomme koster hvert år samfundet ca. 25 mia. kr. og er den næsthøjest årsag til, at folk trækker sig fra arbejdsmarkedet på et tidligt tidspunkt.

25 pct. af alle langtidssygemeldinger skyldes gigt. Næst efter psykiske sygdomme er gigt den største diagnosegruppe blandt førtidspensionister.

I 2011 var gigt årsag til næsten hver femte tildeling af førtidspension.

Slidgigt rammer oftest hofte og knæled, men også rygsøjleens led, fod-, skulder-, albue- og håndled rammes. Nogle udviser store forandringer, men har ingen smerter af betydning. Andre har svære smerter, men ikke nogen forandringer af betydning på røntgenbilledet.

GIGTSMERTER



Kiropraktor Ole Carøe behandler en gigtram patient med den ny type laser. Foto: Kasper Palsnov

Nu kan jeg igen gå lange ture

Åse Marcussen fik laser-behandling

SLAP FOR OPERATION

- Jeg kunne i en periode sidste år ikke gå på grund af store gigtsmerter i hoften. De nærmest lammede mig. Men efter behandling er smerterne nu taget af, så jeg igen kan gå lange ture.

Åse Marcussen, Kastrup, har i en årrække kæmpet med stadig værre slidgigt. I 2011 var gigten i knæene så slem, at hun måtte på operationsbordet på Hvidovre Hospital for at få indsat knæproteser.

- Det var en sej omgang med genoptræningen, og da det endelig fungerede med knæene, blev jeg pludselig hårdt ramt af smerter i hoften, som ved nærmere undersøgelse viste sig også at være alvorligt gigtram. Det var den højre hofte, det var helt galt med. Heldigvis hørte jeg om laser-behandlingen, som nu har reduceret smerterne til et minimum. Det har virket helt fantastisk, intet mindre. Jeg har fået mit liv tilbage, fortæller Åse Marcussen, som efter at være nærmest bundet til lænestolen i en periode nu igen kan gå timelange ture og cykle.

Stokken er gemt væk

Da det var værst med smerterne, måtte hun i en periode ligefrem bruge stok, men den er nu gemt væk.

- Det allerbedste ved det hele er, at jeg i kraft af laseren nu ikke - i hvert fald ikke foreløbig - behøver at skulle endnu en tur på operationsbordet. Min læge på Hvidovre Hospital havde ellers indstillet mig til operationen, fordi jeg var så forpint. Jeg modtager stadig laserbehandling og skal fortsætte med det i et stykke tid endnu.



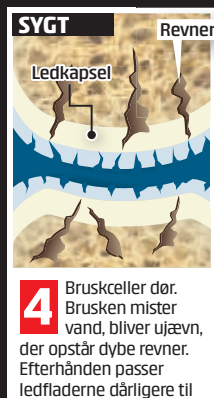
- Det har virket helt fantastisk, intet mindre. Jeg har fået mit liv tilbage, fortæller Åse Marcussen, som ellers var indstillet til hofteoperation. Men hun tror nu på, at behandling med laser sammen med motion er nok til at holde gigten nede. Foto: Torben Bagge



På BT PLUS finder du guider om sundhed, sygdom, kost og motion. Læs mere på bt.dk/plus

Slidgigt

Det er brusken, der udsættes for de hurtigste og sværeste forandringer ved slidgigt.



hinanden og glider derfor ikke længere uden problemer over for hinanden. Samtidig bliver ledkapslen, der omkranser leddet, tykkere og tykkere. Mængden af ledvæske, der forsøger at smøre det forpinte led, tiltager. Efterhånden deformeres knoglerne, og de fortykkes, bliver stivere, kan ikke bevæges så let som tidligere. Det giver smerter.