

Hjälp för onda knän

TROLLHÄTTAN

För människor med förslitna knän, knäledsartroser, finns inte särskilt mycket hjälp att få.

Men sjukgymnasten Jeanette Soprani har en studie som visar att man med en enkel metod kan uppnå goda resultat.

MARI-LOUISE ANDERSTEDT

ma@2stad.se

0520 - 49 42 04

För några år sedan påbörjade man hos Carpe Diem i Trollhättan en ny behandlingsmetod för onda ryggar, axlar och nackar.

Med en särskild "ryggbänk" - Svenska hälsobänken - har hon hjälpt flera personer till ökad livskvalité.

– Från början var det inte alls tänkt att jag skulle börja behandla knän. Men man vet att artroser mår bra av traktion och därför prövade vi metoden på en kvinna med knäproblem, berättar Jeanette Soprani.

Vid artros har det enkelt beskrivet uppkommit en förslitning av brosket i en led. Om leden dras isär flödar ledvätska in i leden som gör den mer rörlig. Vätskan gör att brosket fungerar bättre som stötdämpare för leden.

Avlastning och isärdragning

Jeanette Soprani upptäckte att om hon lade kvinnan i hälsobänken, tippade den en aning och instruerade om små enkla rörelser avlastades kvinnans knän genom att kroppen sträcktes ut. På så vis kunde en traktion - isärdragning - av knäleden uppnås.

– På det viset tränade hon tre fyra gånger i veckan under några månader. Hennes gångsvårigheter med hälta upphörde och det är ett stort steg, säger, Jeanette Soprani.

Hon förklarar att även om hon visste att metoden kunde fungera blev hon glatt överraskad över resultatet.

Detta var i början av 1996 och Jeanette Soprani beslutade att söka "Dagmar-medel" för att påbörja en studie.

Studien beviljades 78 000 kronor och har nu slutförts efter två år.

20 personer deltog i försöksgrupper och ytterligare 20 personer ingick i en kontrollgrupp. De fick ingen annan form av behandling och därför har vi inte kunnat få undersökningen vetenskapligt bekräftad, berättar Jeanette Soprani.

Några avhopp

Efterhand hoppade dock 16 personer av studien. Åtta personer i varje grupp. Bakom avhoppet fanns olika skäl, men enligt Jeanette Soprani berodde det inte på att någon var missnöjd.

Med hjälp av kollegan Ann Fager instruerades patienten en gång och sedan fick personen låna med sig en hälsobänk hem.

– Två gånger per dag och fem tio minuter varje gång använde sig patienten av ett enkelt rörelseschema. Träningen varade under 20 veckor, förklarar Jeanette Soprani.

Både behandlingsgruppen och kontrollgruppen undersöktes före och efter studien. De undersöktes på samma sätt. Sjukgymnasterna tittade på rörlighet, smärta, längden gångsträcka utan smärta, styrka och vilket yrke personen hade samt hur personen klarade sin vardag och sitt yrke.

Av försöksgruppens tolv patienter upplevde elva klara förbättringar på samtliga punkter.

Injicera tuppkam

– Det var väldigt positivt eftersom den här typen av artroser inte har så många behandlingar att välja på. Man kan till exempel injicera tuppkam, hyaluronsyra, i leden eller ge smärtlindring genom till exempel akupunktur, uppger Jeanette Soprani.

Hur länge effekten sitter i efter hennes metod är oklart. Det hittills goda resultatet men också för att studera hur länge effekten varar är ett av skälen till att hon vill påbörja en ny men större studie. Därför ska hon nu söka nya pengar.

Ingen av personerna som ingått i studien har varit sjukskrivna vare sig innan, under eller efter behandlingen.

Carpe Diems huvudtanke är att finna individens egna resurser och därmed en möjlighet till egenvård.

Barbro kunde börja gympa igen

TROLLHÄTTAN

I över 20 år har Barbro Patriksson haft besvär med smärta, svullnad och nedsatt rörlighet i sitt ena knä.

Sjukgymnasten Jeanette Sopranis metod har dock gjort att hon kan börja gympa, cykla och simma igen.

MARI-LOUISE ANDERSTEDT

ma@2stad.se

0520-49 42 05

Sedan tonåren har Barbro Patriksson, som är i 40-årsåldern, haft problem med sitt ena knä.

Problemen förvärrades genom idrott och slutligen utvecklades en artros, en förslitningsskada, i knäet.

– Jag har opererats vid tre tillfällen. Man har skrapat bort slitet brosk och opererat in kolfiberstavar. Det hjälpte lite men inte i längden.

Barbro Patriksson har även provat akupunktur för att få smärtlindring men det lindrade bara under tiden som hon behandlades.

För drygt ett år sedan tipsades hon av en person som ingått i sjukgymnasten Jeanette Sopranis studie kring att finna en ny metod för att lindra knäledsartros.

– Det var värt ett försök tyckte jag. Jag instruerades av Jeanette en gång och sedan lånade jag hem hälsobänken för att träna hemma under 20 veckor, berättar Barbro Patriksson.

Två gånger om dagen i fem-sju minuter tränade hon. Resultatet blev gott och hon kunde sätta igång med gymning, simning och cykling.

– Men att långjogga visade väl sig inte vara så bra. Jag sprang en mil och fick lite ont. Fast nu har jag lånat en bänk på annat håll och tränar lite igen.

Enligt Jeanette Sopranis bör man förmodligen utöva en viss träning av sin knäled även om besvären upphört.

För Barbro Patriksson har även arbetslivet blivit lättare.

– Jag jobbar som operationssköterska och man står och går mycket. Förut var knäet alltid svullet i slutet mot dagen. Det är det aldrig nu.

