

Mina smärtor försvann tack vare hälsobänken

I 20 år hade Barbro svår värk i ena knäet. Varken operationer eller annan behandling hjälpte.

Räddningen kom i form av behandling i en så kallad hälsobänk. På 20 veckor försvann Barbros problem.

– Äntligen kan jag motionera igen, det är underbart säger hon.

Barbro Patriksson hade i över 20 år problem med svåra smärtor i ena knäet. I sitt arbete som operationssjuksköterska på Trollhättans lasarett upplevde hon ofta att smärtan begränsade henne, det var svårt att stå stilla vid operationsbordet och efter en lång arbetsdag med mycket spring ömmade knäet.

Besvären började redan i tonåren då Barbro fick ett slag mot ena knäet. Skadan förvärrades och utvecklades till en artros, vilket innebär att ledbrösket i knäet sakta förstörs.

– Jag har alltid idrottat mycket och trots skadan fortsatte jag att simma och friidrotta. Men till slut gick det inte längre. Smärtan blev för stark, säger Barbro.

Vid flera olika tillfällen sökte hon hjälp och tre gånger opererades hon. Man försökte till exempel ersätta det förstörda brosket med kolfiberstavar, men resultatet blev aldrig särskilt lyckat.

I perioder har hon gått med gips och kryckor och varit sjukskriven några månader i taget. Smärta och värk har varit något hon fått leva med.

– Det har varit besvärligt, särskilt under småbarnsåren. Jag kunde aldrig ligga på knä och leka med barnen eller springa längre sträckor.

Efter att ha provat många olika behandlingar hörde Barbro talas om en framgångsrik metod vid hälso- och rehabiliteringscentret Carpe Diem i Trollhättan. Där behandlas personer med knäledsartros i en så kallad hälsobänk.

För Barbro blev metoden en vändning. Två gånger om dagen i cirka tio minuter låg hon bakåtlutad i hälsobänken. Hon genomförde också ett mindre rörelse- program som sjukgymnasten Jeanette Soprani vid Carpe Diem utvecklat.

– Redan efter två veckor märkte jag en klar förbättring, det kändes som bomull i knäet, och efter 20 veckor upplevde jag ingen smärta alls.

Även efter behandlingstidens slut har Barbro fortsatt att använda hälsobänken. Eftersom hon inte har någon egen utnyttjar hon en bänk som finns på sonens dagis. Och hon har börjat motionera igen på allvar. I höstas sprang hon Tjejmilen, något som hade varit omöjligt för ett år sedan. ●

Ny studie visar: Både rörelseförmågan och muskelstyrkan ökar

Vid Carpe Diem har man gjort en utvärdering av hälsobänken. 24 personer alla yrkesverksamma och diagnostiserade med knäledsartros deltog.

Hälften placerades i en kontrollgrupp. De uppmanades att leva som vanligt, men fick ingen aktiv behandling. Försöksgruppen fick använda hälso- bänken hemma under 20 veckor. Första veckan användes bänken en gång per dag i cirka två minuter, sedan två gånger per dag i upp till tio minuter. Deltagarna fick också utföra ett enklare tränings- program utvecklat av en sjukgymnast.

Efter två veckor och vid studiens slut undersöktes samtliga deltagare. Försöksgruppen upplevde en stor smärtlindring jämfört med kontrollgruppen. De hade också större rörelseförmåga och färre begränsningar socialt, i arbetet och i sina vardagliga aktiviteter. Försöksgruppen förbättrade dessutom kraftigt sin muskelstyrka jämfört med kontrollgruppen.

EVA NORDIN
MÅBRA APRIL

