



Sträckbänk mot artros: Humbug eller mirakelmetod?

Knappt hade jag slängt kryckorna, börjat halta omkring i skogen och på vägen, underkastat mig sjukgymnastens vänliga men smärtsamma behandling av mitt nyopererade knä, när jag började känna små, men tydliga smärtor från det andra knäet, det icke opererade.

Och smärtorna trängde igenom mina försök till förträngning och bekräftade vad min ortoped Peter Evers redan för länge sen diagnostiserat.

Du har en begynnade artros också i höger knä. Men det onda i vänster knä tog överhand och tvang fram en plastisk operation i höstas. Det knä som jag under ilska, svett och postoperativa feberattacker, nu försökte domptera till lydnad och funktion. Fast innerst inne visste jag hela tiden, och försökte jag förtränga så fanns hela tiden olyckssystrar och bröder som påminde mig.

Jaså, du har opererat vänster knä, och när blir det dags för det högra?

Nej, inte en gång till

Nej, inte en gång till. Det gick visserligen bra, och det kunde vara värre. Men inte en gång till. Och mitt starka högra knä som alltid stött mig bi när det vänstra krånglade.

Då läste jag i Svenska Dagbladet ett litet reportage om en ny metod som lovade mycket, ja nästan mirakel för artrosknän. En sträckbänksterapi som kunde minska smärtor, skjuta upp operationer för lång tid, kanske för gott.

Jag läste om ett rehabiliteringscentrum i Trollhättan, Carpe Diem, som gjort statistiska studier på frivilliga artrospatienter, som underkastat sig traktionsbehandling i en apparat som fungerar som ett mellanting mellan sträckbänk och gungbräda, och som egentligen konstruerats för att bota ryggbesvär.

Undersökningen konstaterade klara förbättringar i 60 procent av försöken. I vissa fall kunde man skjuta upp planerade operationer. Så jag tog kontakt med nordisk Rygghälsa i Göteborg, talade med Mastercare som bygger hälsobänken, fick låna ett exemplar och satte igång med övningarna hängande som en sovande fladdermus, böjande knäna som instruktionen föreskrev.

Och det har faktiskt hjälpt.

Mitt högra knä som sånt smärt-signaler om natten eller efter en alltför lång promenad förhåller sig nu tyst och tjänstvilligt.

Vad är det då som har hänt?

Det hjälpte

Ja, alldeles lätt att veta är det inte. De ortopederna som jag talat med framhåller att om knäleden och dess funktion vet man mycket men ännu inte allt. Samt att, jovisst traktion, alltså en sorts stretching av ledens vävnader, kan ha positiva verkningar på den som klara av det. Man kan inte lova att metoden skall ha en mirakulös effekt på alla.

Det finns nämligen ingenting entydigt i knäledens beteende. Ingenting annat än att artros eroderar och förstör de broskytorna som skall fungera som glidytor mellan benknötarna, stundom så illa att en plastisk operation, där man ersätter brosket med plast och stål, blir oundviklig. Och det är naturligtvis åldern som påverkar dessa förslitningsskador.

Med åldern skruppnar muskler, senor, bindväv liksom brosket och blir alltmer oelastiskt. Det är där som stretching eller traktion hjälper genom att man drar ut vävnader och skapar mellanrum mellan de benytorna som annars skrapar mot varandra och orsakar smärtor. Det kan jag förstå.

Brosket en svamp

Man vet också att brosket som med en normal glidytta verkar så stark och hård, inte är solid utan mer är byggd som en svamp med håligheter, som tillåter ledvätska att sippra in och ut för att smörja och leda upp. Under tryck, när man går, och än värre när man springer pressas vätska ut. I vila och under sträckterapiens böjning och sträckning av knät pressas vitaliserande ledvätska in igen.

Så långt kan man veta, men sen blir fältet fritt för spekulationer. Somliga artrosdrabbade kan notera förbättringar med cortizonbehandlingar, andra klara sig med tuppkinsinjektioner. Somliga tål smärta bättre än andra. Knäfunktioner är i mångt och mycket ett ännu inte kartlagt område.

Men hursomhelst, nu finns det ju en chans för den som har viljan och



entusiasmen att dra leden isär, en gång om dan för resten av sitt liv, och på så sätt kanske slippa operation och knäprotes.

Bara en sän sak! Ja, mitt val är solklart.

Fritjof Haglund

Källan för medicinska observationer
Ortopederna Peter Evers och Erik Loge.