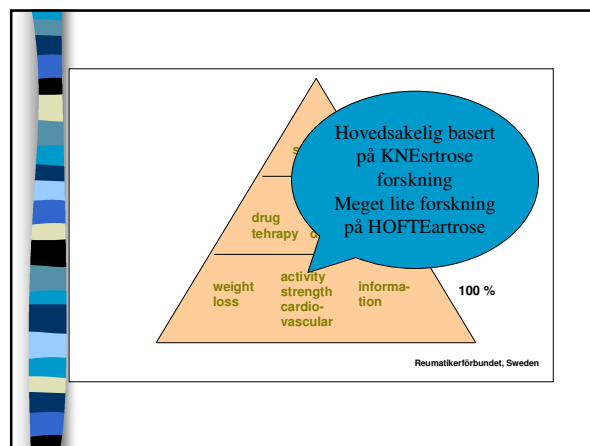


Fysioterapi ved hofteleddsartrose

Kjersti Storheim, dr.scient, fysioterapeut
 Ortopedisk senter og FORMI
 Bevegelsesdivisjonen
 Ullevål US



Effektive tiltak ved KNEartrose

- Livsstils tiltak
 - Vektreduksjon → smertereduksjon
 - Generell aktivitet / mosjon → smertereduksjon og bedret funksjon i dagliglivet



Bijlsma & Knahr 2007

KNEartrose (forts)

Bijlsma & Knahr 2007

Rehab.intervensjoner	Smerte	Funksjon
Spesifikke øvelser	+	+
Trening m/div innhold	+	+
Ledd mobilisering	?	?
Varme/kulde/ el.terapi	?	?
Brace, avlastende hj.midl	+	+
Informasjon, self-managem	+	+

Umbrella Review nov 2007 Moe et al

- Kun HOFTE leddsartrose
 - Diagnostisert i tråd med internasjonalt aksepterte kriterier for artrose
 - Effektvariabler
 - Funksjon, smerte, stivhet
- Svært lite forskning er gjort på pasienter med hofteleddsartrose

Moe et al 2007 (hofteatr. forts)

- Styrketrening → indikasjon for smertelindrende effekt
- Ikke mulig å si noe som helst ang:
 - Generell trening / utholdenhetstrening
 - Vanngymnastikk
 - Elektroterapi / varme / kuldepakninger
 - Leddraksjon / manuell terapi
 - Informasjon / self-management

MEN:

- Mange studier er ekskludert fordi de inkluderer både kne- og hofteartrose pasienter
- Disse studiene viser sammenfallende effekter som ved kneartrose
- I praksis; indikasjon for at hofteartrose-pasienter også har nytte av behandling som er dokumentert effektiv ved kneartrose

Nye studier på kne- og/eller hofteartr

- Vanngymnastikk
 - Tre studier fra 2006/7 viser positiv effekt
Wang et al 2006, Fransen et al 2007, Hinman et al 2007
- Informasjon, self-management:
 - En studie viser positiv effekt
Veenhof et al 2006

Svensk studie

- Klässbo et al 2003
 - Kontrollert studie på effekt av hofteskole
 - Lovende effekt på smerte, funksjon og livskvalitet



Hofteskolens hensikt

- Å belyse spørsmål deltakerne har
- Gi kunnskap om hofteledd og hoftelidelser
- Opplyse om "riktig" belastning
- Vise hvordan man opprettholder leddbevegelighet (egentrening)
- Diskutere smerte og smertelindring
- Møte andre i samme situasjon / diskutere felles erfaringer

Egentrening



Overdrevet forsiktighet

funksjonshindringer

eldrings-
prosessen

forverring

© M Klässbo



Overdreivet forsiktighet!

Ikke vær redd

↓

Lagom bevegelser

© M Kläsbo



Hofteskolen importert til Oslo

- Studie på pasienter med rtg.verifisert hofteleddsartrose i tidlig stadium
Fernandez, Nordsletten, Storheim, Risberg
- Alle får hofteskole
- Halvparten får spesifikk trening i tillegg

	Trening
Hofteskole	Hofteskole

Videreføring av studien

- Etablere hofteskolen som et fast tilbud i Oslo
 - Individuell undersøkelse x 1
 - 3 ganger gruppeundervisning (tils ca 5 timer, 6-8 deltakere)
 - individuell oppfølging x 1
- Utvide til også å gjelde kneartrose pasienter

Karin.Rydevik@nimi.no

Hofteskolen i Oslo

- Kontaktperson: Karin.Rydevik@nimi.no
- Nett-lenke: <http://www.aktiv-rehab.no/index.php?page=24>
- Kostnad: 600,-
- Rekvisisjon til den individuelle fysioterapien (1 x før og 1 x etter hofteskoleundervisningen)

Oppsummering: verdt å gjøre!

- Livsstils tiltak
 - Vektreduksjon
 - Generell aktivitet / mosjon
- Rehabiliteringstiltak
 - Aktive øvelser (landbasert eller i vann)
 - Informasjon m/kognitivt budskap, opprettholde aktivitetsnivå og leddbevegelighet
 - Eventuelt avlastende hjelpemidler

Også effekt preop i ventetid for kirurgi