

HEILSA

Slitgikt kann raka ung og aktiv

– Giktastøðan byrjar á ungum árum, men vit vita ikki við vissu, um orsøkin er arvalig, um talan er um umhvørvisligar orsøkir, sum eru avgerandi – ella, um talan er um bæði tingini, sigur Bent Lund, yvirlækni og ortopediskur skurðlækni

Vilmund Jacobsen

Hon er ung, aktiv og er á tremur við heilsu, um vit so kunnu siga. Hon er ikki júst tað, vit seta í samband við sjúku og vánaligan lívshátt. Kortini hefur 36 ára gamla, danska kvinnan, Pia E. Christensen, fingið byrjandi slitgikt í mjadnarnar. Hon liður av giktasjúku, sum læknar og fysioterapeutar ofta ikki geva sær far um.

Ikki ov prúð

Navnið slitgikt merkir, at bróskið í liðunum er tynt, og hetta er nakað, sum hendir liðandi og yvir langa tíð. Ein av orsøkunum er framtaksloysi, tá bróskið hefur brúk fyri teirri føðslu, sum aktivitetur gevur.

Tá tú iðkar, gerast vøddarnir sterkir, og tá eru teir við til at bera kroppin. Hetta lættir um trýstið á bróskið, sum heldur okkara beinagrind saman. Tí er yvirvekt og eintáttaðar rørsur eisini ein vandatáttur, tá tað merkir, at liðirnir gerast belastaðir ella tyngdir.

Pia E. Christensen er ikki ov prúð, og hon hefur altíð verið ógvuliga aktiv og hefur iðkað fleiri ymiskar ítróttargreinar, eitt nú fitness, boksing og renning. Hon líkist slett ikki einum eyðkendum sjúklingi við slitgikt. Kortini er bróskið í aðrari mjødn hennara tunnsliðið.

Í fleiri ár – og við millumbilum – hefur hon havt trupulleikar við mjødnini, men hon hefur sum oftast skumpað pínuna frá sær sum vanliga vøddapínu eftir venjing.

Bæði læknar, fysioterapeutar og kiropraktorar hava yvirsæð orsøkina til ta pínu, hon hefur søkt sær hjálp fyri.

Hetta slag av slitgikt, sum á donskum verður kallað »impingement«, hefur bert verið kent síðan 2008, og tað er helst orsøkin til, at fleiri viðgerðarar ikki kenna hesa giktina.

Langtíðararín

»Impingement« er eitt heiti fyri, at tað bein í mjødnini, sum lærbeinið situr á – ella sjálvur knúturin á lærleggjunum – veksur út. Tað merkir,



– Vit kunnu gera eina kikasurðviðgerð, har vit taka burtur avlopsbein, soleiðis at bróskið ikki longur verður tyngt, sigur Bent Lund, yvirlækni og ortopediskur skurðlækni

at bróskið við ymiskum rørsrum verður kleimt og slítist. Í longdini kann hetta føra til slitgikt, soleiðis sum tað er vorðið hjá Pia E. Christensen.

Bent Lund, yvirlækni og ortopediskur skurðlækni á Universitetssjúkrahúsinum í Árhús heldur – eins og Aleris Hamlet, ein av serfrøðingunum, sum vita mest um »impingement« í Danmark – at dømi við Pia E. Christensen ikki er óvanligt í hansara verð.

– Støðan byrjar á ungum árum, men vit vita ikki við vissu, um orsøkin er arvalig, um talan er um umhvørvisligar orsøkir, sum eru avgerandi – ella, um talan er um bæði tingini. Støðan sæst oftast hjá ungum, aktivum fólki, men hetta kann hanga saman við, at tað ofta gevur pínu, tá tú ert aktivur og flytir beinini heilt út í tær støður, har pínan plágur mest. Vit vita eisini, at tað eru mong, sum hava »impingement« í lendunum – uttan, at hetta førir til slitgikt og pínu annars.

Tað er Bent Lund, sum

hefur viðgjørt Piu E. Christensen, og hann er eisini varugur við, at tað við so nýggjari vitan eisini er nógv, sum hann ikki veit.

– Vit kunnu gera eina kikasurðviðgerð, har vit taka burtur avlopsbein, soleiðis at bróskið ikki longur verður tyngt. Men, akkurát nú er tøkni so nýggj, at vit faktiskt ikki vita, hvussu effektin er tiggju ella tjúgu ár eftir viðgerðina, sigur læknin.

Endurvenjing

Eftir skurðviðgerð er tað týðningarmikið, at sjúklingurin beinanvegin kemur í gongd við endurvenjing, soleiðis at arreveinaður ikki legst um liðin og ger hann stívan.

Tað er júst her, at Pia E. Christensen var stødd, tá henda greinin varð skrivað.

– Eg merki væl, at tað viðhvørt er trupult at venja. Eg tori ikki so væl at gera rørsur, tí eg stóri fyri pínu – longu, áðrenn eg fari í gongd. Eg eri eisini bangin fyri at tyngja um liðin. Bent Lund hefur sagt mær, at

eg ongantið komi at renna maraton, men tað er eisini í lagi, um eg bara kann liva eitt vanligt lív og iðka motión. Á tann hátt er mítt fokus broytt. Í byrjanini var eg hørm um, at eg ikki longur kundi luttaka í fitness-maraton í einar trýggjar ella fýra tímar, men nú gleðist eg bara, um eg ikki gerist avlamin, sigur hon.

Kelda: www.helse.dk

Eftir skurðviðgerð er týðningarmikið, at sjúklingurin beinanvegin kemur í gongd við endurvenjing, soleiðis at arreveinaður ikki legst um liðin og ger hann stívan



Viðgerðarstøðirnar SANO

Lillan Garby, leiðari á Sano í Skælskør, sigur, at nógvir giktasjúklingar hava trupult við at finna seg í teimum avmarkingum, sum sjúkan hefur við sær

– Tað er trupult fyri mong at viðurkenna, at tey eru sjúk. Vanlig ting, eitt nú at lata seg í og persónligt reinføri, kunnu vera trupul, tá tú eitt nú hevur pínu í rygginum. Neyðugt er at læra at liva við teirri pínu og teimum avmarkingum, sum sjúkan

hefur, samstundis sum roynt verður at bota um heilsuna og at fokusera á ítøkilig mál, sigur hon. Sano hefur deild í Skælskør, Middelfart og í Árhús. Sjúklingar kunnu visiterast til Sano, har upphaldið verður goldið, men tað er ein fíggjarlig

ramma sum ger av, hvussu nógvir sjúklingar kunnu fáa upphaldið goldið. Tað eru eisini nøkur sum fáa upphaldið goldið um eina heilsutrygging, ella tey fáa eitt legat – og at enda eru tað nøkur, sum gjalda upphaldið sjálvi.

Kelda: www.helse.dk