



## Bevar et aktivt liv

Mange bliver ramt af slidgigt efter de 50 år. Selv om slidgigt giver smerter, skal du holde muskler og led i gang.

KILDE: NETDOKTOR.DK

Slidgigt er en kronisk sygdom, der udvikler sig over lang tid. Den begynder med at gøre brusken i et led tynd og ujævn. Til sidst forsvinder ledbrusken helt. Leddet vil også hæve, fordi ledkapslen bliver tykkere, og der dannes mere ledvæske. I starten har du kun lette smerter. Efterhånden som forandringerne tager til, får du flere symptomer. Det kan være smerter, ømhed, stivhed, knasen og skurren i led samt hævede og ømme led.

Generne er værst, når du skal i gang. For eksempel når du skal rejse dig fra en stol eller ud af sengen om morgenen. Når først du er kommet i gang, og leddene er varmet op, vil du mærke en bedring. Hvis kroppen senere er i ro igen, vender dine smerter ofte tilbage med fornyet styrke.

Slidgigt kan ramme alle led, men oftest ryg, nakke, hofte, knæ, fingre og fødder. Arvelighed spiller en rolle for udviklingen af sygdommen, men også tidligere lidelser i led eller knoglebrud i et led kan føre til slidgigt. Der er også en sammenhæng mellem

overvægt og slidgigt. Hvis du er overvægtig, vil du derfor opleve lindring ved at tabe dig.

### Hold muskler og led i gang

Selv om du har slidgigt, bør du holde dig fysisk aktiv med bevægelse og motion i det omfang, du kan. Både for at du undgår overvægt, som belaster de vægtbærende led. Men også fordi motion holder styrken ved lige i de muskler, der støtter dine led, så du får færre gener og flere kræfter i hverdagen.

Selv om du har slidgigt, bør du holde dig fysisk aktiv med bevægelse og motion i det omfang, du kan.

Nogle oplever lindring af symptomerne ved slidgigt med glucosamin. Glucosamin er et sukkerstof, som findes naturligt i kroppens bindevæv og brusk. Det virker ved at stimulere dannelsen af nogle molekyler, der gør ledbrusken mere elastisk og stødabsorberende. Når glucosamin tages som tilskud, vil bruskcellerne i nogle tilfælde begynde at danne flere af de molekyler, som er med til at styrke den nedslidte ledbrusk. Glucosamin er dog kun velegnet ved let til moderat slidgigt. Ved sværere slidgigt er virkningen ikke god, fordi ledbrusken er så ødelagt, at den ikke kan genoprettes.