

Artros

Examensarbete termin 6 2010

Av Nina Bergström

[ninabergstrom@telia.com](mailto:ninabergstrom@telia.com)

[www.akupunkturakademin.se](http://www.akupunkturakademin.se)

Innehållsförteckning

Inledning

Artros

Artros behandling

Kost och artros

Rökning och knä artros

Rökning skyddar mot artros

Förklaring enligt Kinesisk medicin

Artros och Kinesisk Medicin

Bi syndrom

Förslag på punkter för behandling

Studie om akupunktur och artros

Hur rökning kan påverka kroppen

Fundering

Referenser

## Inledning

Artros är en sjukdom som drabbar brosk, ledband, ledhinna, ledvätska och ben, och är den vanligaste funktionsnedsättningen hos äldre människor. Men drabbar inte sällan även yngre människor. Det finns ingen bot för artros men flera sätt att lindra besvären. Grundbehandlingen vid artros är information, träning och viktreduktion. Anledningen till att jag valde ämnet artros, är att jag har träffat på ett flertal patienter med den här problematiken. Och efter intervjuerna så upptäckte jag att alla hade ett förflutet som rökare. Vilket gjorde att jag började fundera över om det fanns ett samband.

## Artros

Artros är mycket vanligt. Det är den vanligaste anledningen till funktionsnedsättning hos äldre människor. Artros är vanligast hos i högre åldrar en förekommer inte sällan redan i 30 års åldern. Ungefär 5% i åldrarna 35-54 år har artros tecken som syns på röntgen och cirka 15% i den vuxna befolkningen har knäsmärta som varat mer än tre månader. De flesta som har artros enligt röntgen har inte ont. Omvänt gäller också att de flesta som har ont i höft eller knä har inga synliga förändringar på röntgen. I högre åldrar blir röntgenologisk artros allt vanligare förekommande och även om symtomatisk artros inte är lika vanligt beräknar man att ca 8% av befolkningen i åldersgruppen 50-70 år har besvär relaterade till artros och ungefär var sjätte vuxen har knäsmärta som varat mer än tre månader. Det innebär att artros är vanligare än diabetes och hjärtsvikt. Besvär till följd av artros kommer att fortsätta att öka med en åldrande befolkning.

Artros är en sjukdom som drabbar brosk, ledband, ledhinna, ledvätska och ben, med betydande konsekvenser för individen i form av smärta och försämrad funktion. Orsaken är inte helt känd, men ett antal riskfaktorer har definierats; ålder, övervikt, tidigare ledskada, ledbelastande arbete, elitidrott och muskelsvaghet. Artros kännetecknas av en obalans mellan uppbyggnad och nedbrytning av brosksubstans, som leder till sviktande funktion i leden. Den svenska beteckningen på artros är ledsvikt. Begreppet "förslitning", som tidigare användes som synonym till artros, är missvisande och kan leda tankarna till ett irreversibelt tillstånd, som ska skyddas från ytterligare belastning. Det är olyckligt, eftersom brosket är beroende av måttlig, dynamisk belastning för att upprätthålla balansen mellan uppbyggnad och nedbrytning.

## Artrosbehandling

Artros är den vanligaste orsaken till funktionsnedsättning. Det finns i dagsläget ingen kausal behandling, som kan förhindra uppkomsten av eller bota redan förekommande artros. Behandlingen inriktas på att minska symptom och förbättra funktion, samt att öka patientens kunskap om artros och vad man kan göra själv för att minska besvären.

Det är vanligtvis smärta som gör att patienten uppsöker sjukvården. Fram tills idag har insatserna för att minska smärta främst varit inriktade på farmakologisk behandling.

#### 4.

Om läkemedel inte fungerar remitteras patienten ofta vidare till ortoped, för bedömning av kirurgiska åtgärder. Eftersom att det kan ta mellan 10 och 30 år innan artros syns på röntgen innebär det i de flesta fall att ortopederna inte finner något skäl för operation. Patienten uppfattar detta som att det inte finns något att göra. För de allra flesta skulle träning, information och viktreduktion i detta skede ha lika god smärtlindrande effekt som läkemedel, fast utan biverkningar. De sidoeffekter som finns till träning, information och viktnedgång är positiva och innebär minskad risk för för tidig död och förbättring av det allmänna hälsotillståndet.

Träning är den bästa behandling som finns för lätt till måttlig artros, både vad gäller effekt och kostnadseffektivitet. Genom att som första åtgärd rekommendera patienten att börja träna och eventuellt gå ner i vikt och informera hur det kan påverka symptomen, kan bespara patienten både lidande och frustration. Bra motionsformer vid artros är promenader, stavgång, cykling, längdskidåkning, simning och vattengympa. I början kan det göra ont att träna men smärtan försvinner oftast efter någon vecka. Det är inte farligt om det gör lite ont, men smärtan ska inte öka från dag till dag, det tyder på överbelastning.

#### Kost och artros

Konceptet att kost på något sätt kan påverka artros (degenerativ artrit) är under utvärdering av forskare. Under senare år har det funnits studier som ursprungligen genomförts i Europa och mer nyligen i USA att glukosamin och kondroitin kan hjälpa till att lindra artros symptom. Det finns inga starka bevis för att glukosamin eller kombination med kondroitin är av värde vid ombyggnad av brosk som har skadats av artros.

All mat från växtriket innehåller varierande mängder av antiinflammatoriska ämnen och det gör även fet fisk. Därför är det bra att äta mat med stort inslag av frukt och grönt, till exempel medelhavskost säger dr Bertil Dahlgren, ordförande i Läkarföreningen för integrativ medicin.

Blandkostare kan gärna äta fet fisk. Men just för att påverka inflammationer verkar förstadierna, som finns i oljor och vegetabilier, fungera lika bra som fiskfettsyrorna EPA och DHA. Bra källor är valnötter, linfrön, gröna blad samt raps- eller linfröolja, som kommer från Omega 3-familjen. Håll däremot nere intaget av omega 6-rika oljor som soja eller majsolja.

### Rökning och knä artros

Nya rön från en studie ledd av en Mayo Clinic reumatolog visar att män med knä artros som röker drabbas av större broskförlust och mer smärta än män som inte röker. Tidigare studier visade inget samband mellan rökning och knä artros eller till och med en positiv effekt av rökning säger Shreyasee Amin forskare. Slutsatsen att rökning spelar en roll i försämringen av knä artros är viktig säger Amin, eftersom det är en potentiell modifierbar riskfaktor.

För att genomföra denna studie undersökte forskarna 159 män med symptomgivande knä artros. Den aktuella studien fokuserar på män eftersom att det fanns för få kvinnor i den ursprungliga gruppen som studerats rökt (4%). Forskarna tog MRI när studierna började och även 15 och 30 månader senare. För att bedöma svårighetsgrad av knäsmärta användes ett poäng verktyg. Utredarna fann att rökare hade en 2,3 gånger ökad risk för brosk förlust på den mediala tibiofemorala leden och en 2,5 gånger ökad risk för broskförlust på sambandet mellan patella och femur, jämfört med män som hade slutat att röka eller aldrig rökt. Rökare hade också högre smärtpoäng än män som inte var rökare, i början av studien( 60,5 vs 45,0 med 100 som högsta möjliga smärta) och uppföljning ( 59,4 vs 44,3 ).

Sambandet mellan rökning och knä artros kan förklaras av en eller flera av följande teorier:

- Rökning kan ge sjukdom i celler och hämma celltillväxt i knäets brosk.
- Rökning kan öka oxidationsmedel, stress, vilket bidrar till brosk förlust.
- Rökning kan öka nivåerna av kolmonoxid i arteriellt blod, vilket bidrar till hypoxi (otillräcklig syresättning av blodet), som skulle kunna störa brosk reparation.

Dr Amin och hans kollegor tror att upplevd ökad smärta för rökare med knä artros inte är på grund av effekterna rökning och broskförlust, eftersom brosk inte har smärta fibrer. De har flera teorier:

- Rökning kan påverka andra strukturer runt knäleden och förmedla smärta.
- Rökning kan påverka smärtgräns för knä- eller annan muskuloskeletal smärta.

Dr Amin säger att dessa resultat är provocerande och förtjänar ytterligare studier med tanke på antalet möjliga sätt på vilka rökning kan ha en negativ effekt på knäledens brosk.

Rökning skyddar mot artros

Rökning har en negativ inverkan på hälsan. Det är ett väletablerat faktum. När det gäller rökning och dess effekt på artros, så finns det motstridiga bevis. Minst en studie tyder på att det kan finnas skyddande effekter mot artros.

Enligt september 2007 frågan om artros och brosk, analyserade forskarna sambandet mellan röntgenbevis på knä artros, fetma och yrke. Övrigt, fann forskarna en blygsam skyddande effekt av rökning på utvecklingen av artros.

För att bekräfta resultaten analyserade forskarna också data från Framingham Artros studier och fann att rökare hade en lägre artros än icke rökare. Effekten av nikotin på kondrocyter (ett skikt av celler) i ledbrosk kan svara för den skyddande effekten.

Med kända hälsorisker i samband med nikotin, skulle det vara omöjligt att rekommendera rökning, även om flera studier pekar på en skyddande effekt på artros. Forskarna är långt ifrån slutsatsen att det finns några påtagliga fördelar associerade med rökning.

## 7.

### Förklaring enligt traditionell kinesisk medicin

" I kinesisk medicin som i kinesisk filosofi, kan man inte förstå helheten om man inte känner till delarna, och inte förstå delarna om man inte känner till helheten."

Den traditionella kinesiska medicinen i allmänhet och den kinesiska diagnostiken i synnerhet är i första hand intresserad av vitala funktioner eller de energetiska rörelser som ligger bakom och skapar manifesterande funktionella och organiska förändringar. Dessa omfattar alla aspekter: fysiska, intellektuella, sociala etc, som på ett eller annat sätt är involverade. De bakomliggande aspekterna urskiljs med hjälp av de fyra diagnostiska metoderna, vilka omfattar observation, lukta/lyssna, palpation och utfrågning. Dessa fyra diagnostiska metoder hjälper oss att urskilja karaktäristiska symtom och tecken.

Vid sammanställning och utvärdering av de individuella symtomen till en symtombild eller vid ett mönster av energetiska patologiska manifestationer, betyder varje enskilt symtom och tecken inte mycket i sig utan endast i relation till de övriga symtomen och tecknen.

De individuella symtomen under en sjukdomsutveckling varierar betydligt hos olika personer. Det som avgör symtomen och sjukdomens utveckling mellan olika individer, som har samma sjukdom, är vilka obalanser personen har innan sjukdomen drabbar henne.

- Närvaro av Zheng Qi avgör hur hon kan bekämpa Xie Qi
- Balans/obalans mellan Yin/Yang
- Qi - störningar, tomhet/stagnation etc.

Eftersom stora individuella variationer finns i balansen Zheng Qi, YinYang, Qi etc, kommer det att påtagligt avgöra sjukdomsutvecklingen.



## Artros och kinesisk medicin

Traditionell kinesisk medicin kategoriserar artros som en blockering av det jämna flödet av Qi och Blod genom Jing Luo, meridianerna. Inom TCM diagnostiseras artros som " Bi syndrom". Bi syndrom manifesterar sig som smärta, stelhet, domningar, ömhet i muskler, leder och senor, och är resultatet av när kroppen har blivit invaderad av yttre patogena faktorer som vind, kyla, fukt eller hetta. Symtomen manifesterar sig beroende på vilken patogen faktor som dominerar. Bi syndrom skapas ofta av en kombination av vind, fukt och kyla. Vinden sägs bära med sig de andra patogena faktorerna in i kroppen.

Bi syndrom differentieras utifrån följande kategorier:

Vind Bi: Extern vind kan invadera Jing Luo och skapa Bi syndrom. Ger vandrande smärtor och stelhet i extremiteterna. Symtomen kan förvärras vid blåsigt väder. Patienten har ofta en aversion mot vind.

Kyla Bi: När kyla dominerar, kontraherar och hämmas cirkulationen av Qi och Blod, karakteriseras av en stark fixerad smärta. Smärtan ökar vid kallt väder. Ger begränsad rörlighet.

Fukt Bi: Extern fukt karakteriseras av smärta, svullnad och stelhet i muskler och leder. Fixerad smärta och svullnad lokalt. Smärtan ökar vid fuktigt väder. Bi syndrom pga invasion av fukt har lätt för att bli kroniska och skapar stagnation av Qi och blod.

Hetta Bi: Bi syndrom pga vind-fukt-kyla kan omvandlas till hetta med feber och med hettande leder som följd, och man blir törstig, känner oro och aversion mot vind.

## Bi syndrom

Bi syndrom är ofta komplicerade, genom att olika mönster finns med i bilden. Ofta påverkas även Yin och Yang, lever, njurar, mjälte, Qi och Blod.

Stress ger ofta stagnation av Qi och Blod vilket påverkar levern som upprätthåller det fria flödet av Qi. Ett mjukt flöde av Qi är viktigt för funktioner i organ och fysiologiska processer i kroppen ska fungera.

Levern och då framför allt leverns Blod är viktig för vår förmåga att återhämta oss och bidrar även till kroppens motståndskraft mot yttre patogener.

Brist Blod och Qi kan leda till att kroppen blir mer mottaglig för invasion av yttre eller inre patogener.

Qi och Blod är ett uttryck för YinYang, Qi är mera Yang och blod är mera Yin. Qi och blod är grunden för alla fysiologiska aktiviteter i Zang Fu, sinnesorgan och relaterade vävnader. Samtidigt är funktionerna hos Qi och blod intimt relaterade till funktionerna i Zang Fu. När det uppstår störningar i zang Fu, kommer Dels Qi och blod i det påverkade Zang Fu att störas, dels kommer Qi och Blod i övriga kroppen att påverkas. Qi och Blod utgör en fundamental grund i kroppen.

Qi har i huvudsak fem gemensamma funktioner; kallas också för Qis mekanismer:

- Aktiverar och understödjer all rörelse
- Värmer kroppen
- Är källan för harmoniska transformationer
- Håller allt på plats
- Skyddar kroppen

Vid brist Qi , generella symtom: trötthet och svaghet i hela kroppen., etc.

Blod har en befuktande och närande funktion, som uttrycker sig speciellt i ögon, senor och muskler samt tarmar och hud. Vid tomhet blod skapas svårigheter med att befukta och nära. Detta kan leda till symtom som torra ögon, olika typer av synstörningar, motoriska störningar, svaghet i extremiteterna, stelhet och knakningar i lederna, förstoppning och torr kliande hud.

Om man har en genetisk svaghet, dålig kosthållning, överarbete, fysiskt eller psykiskt, för mycket eller för lite aktivitet kan påverka Zang organens funktioner, som att spara och behålla något. Det som sparas är den essentiella Qi - Jing Qi som är grunden för hela livet.

Mjälten och njurar påverkas på så sätt att; Mjältens viktigaste funktion är att ansvara för transport och omvandling, vilket har stor betydelse för en korrekt matspjälkning och upptag av näringsämnen. Mjälten distribuerar det som utvunnits och skapats ur föda och dryck, i form av Qi, blod Jin Ye etc till de fyra extremiteterna och till varje cell i hela kroppen.

Njurarna är grunden för Yin och Yang och att lagra essenser, Jing Qi, som är grunden för en kontinuerlig rekonstruktion av livet. Qi, blod, Yin och Yang, allt är beroende av en tillräcklig närvaro av Jing Qi.

Om man efter lång tid har försvagat kroppen på något vis, så gör man kroppen mer mottaglig för sjukdomar och infektioner. Kroppen har då inte den kraft som behövs för att bekämpa sjukdomar, vilket kan ge upphov till Bi syndrom etc.

## Akupunktur

Förslag på punkter för behandling av bi syndrom;

### Vind Bi

GV 14 - eliminerar vind och hetta

GB 39 - ledsmärta

SJ 6 - eliminerar vind, stoppar smärta

### Kyla Bi

ST36 & CV6 - tonifierar Qi och eliminerar kyla

LI 11 - reglerar cirkulationen av Qi och blod, stoppar smärta  
(moxa för att eliminera kyla)

### Fukt Bi

SP 6 - nål och moxa för att stärka mjälten

SP 9 - eliminerar fukt

### Hetta Bi

ST43 & LI4 eliminerar hetta från Yang Ming

Förslag på lokala och distala punkter för behandling av artros för t ex;

### Fingrar

SI3, LI3, Baxie

### Höften

Lokala, GB30, GB29, UB54, ST31

Distala, GB34, GB39, GB40

### Knä

Knäets ögon, Heding, ST34, SP10, GB34, SP9, ST36, UB 40

Ashi punkter, ömma punkter som patienten har, kan vara intressant.

## Artros patienter som behandlas med akupunktur visar förbättring

Artros har en stor inverkan på patienternas rörlighet och livskvalitet. Under senare år har patienter allt oftare börjat använda sig av akupunktur för smärtlindring. Ledda av Claudia M. Witt vid University Medical Center i Berlin, genomförde forskarna en randomiserad, kontrollerad studie av ett stort antal patienter med kronisk smärta på grund av artros i knä och höft. Mellan 2001 och 2004. varje patient följdes under sex månader. Patienter med kronisk smärta på grund av artros i knä eller höft som behandlades med akupunktur förutom rutinmässig vård visade signifikanta förbättringar av symtom och livskvalitet jämfört med patienter som fick rutinmässig primärvård.

Baserat på resultaten kommer det förmodligen, om det godkänns att ges som ett rutinmässigt alternativ vid behandling av artros.

Studien av Witt et al främjar förståelsen för akupunktur och bidrar till bevisningen för dess effektivitet. Bristen på information angående om hur bra akupunkturen fungerar har sannolikt inneburit att akupunktur är undervärderad som behandlingsalternativ som kan vara en viktig del av ett tvärvetenskapligt tillvägagångssätt för behandling av artros.

## Rökning enligt TCM

Ofta har de som röker en obalans i leverns energi, vilket leder till stagnationer, som kan visa sig som känslor av ångest, spänning, ilska, sorg etc. För att må bra ska Qi flöda och för att komma till rätta med stagnationen konsumerar man t.ex. tobak. Rökning ger oss möjlighet att tillfälligt känna avkoppling och befrielse från dessa känslor, man känner sig pigg och behaglig till mods. Energin som fastnat lindras av rörelsen i lungorna när man tar ett bloss från en cigarett.

Det är toxisk Yang energi som nikotinet tillför kroppen, men tillför man det i lagom mängd så behöver det inte vara giftigt. Rökning konsumerar Yin, vätskor och essenser. Det naturliga Yin i lungorna minskar och lungorna torkar ut. Lungorna kan inte sprida och befukta huden och följden blir torra slemhinnor, torr och grå hud etc.

Vid t.ex. Yang brist kan rökning ge positiva effekter. Tomhet Yang skapar symtom av kyla, som allmän frusenhet, kalla extremiteter, långsam puls tillsammans med tecken på tomhet Qi, ett generellt symtom vid tomhet Qi är trötthet, indikerar tomhet Yang.

Tobak är het och bitter, och personer med Yang brist kan välja tobak (droger) för värmning och stärkande av njurar och lever. Att stärka Yang och därmed avlägsna kyla. (Njurarnas värme ökar cirkulationen och skapar energi, som sen ger en positiv inverkan på leverns kraft.)

Om man är en Yang (varm) personlighet och redan har hetta i kroppen, så kan rökning skapa problem i t.ex. lederna, pga att rökning torkar ut Yin och blod.

## Hur kroppen kan påverkas av rökning

Lungan är anatomiskt lokaliserad överst av alla Zang Fu och likt en sänghimmel, vars uppgift är att ta emot influenserna uppifrån och vidarebefordra dem ner till de övriga Zang Fu.

Rökning enligt TCM skapar hetta som torkar ut vätskor, vilket påverkar lungans funktioner; spridande och sänkande av Qi och JinYe (vätskor), om lungans funktion störs kan det ge upphov till andningssvårigheter och ökad infektionskänslighet etc.

Långvarig hosta och astma bronkiale, kronisk bronkit, (sjukdomar som kan orsakas av rökning), skapar tomhet Qi i lungan och i mjälten. Vid tomhet Qi i både mjälte och lunga kan det utvecklas fukt och slem. Ett medicinskt ordspråk säger att "mjälten skapar slem och lungan lagrar slem." Om fukt och slem lagras i kroppen stör det flödet av Qi och kan leda till smärta. Uttorkningen som sker vid rökning kan även ge slem, och utvecklas till ett patologiskt tillstånd.

Jin Ye är den kollektiva termen för alla normala kroppsvätskor, som ledvätska, spinalvätska, vätskor som smörjer och när ögonen etc. Jin är den vätska som befinner sig ytligast och som bevattnar muskler och hud, samt är mera aktiv, rörlig till sin natur.

Ye är den vätska som går mot djupet, när Zang Fu, kroppsöppningarna, hjärnan, ryggmärgen och benmärgen, samt är mindre rörlig till sin natur.

JinYe produceras, regleras och distribueras i huvudsak av tre olika Zang; mjälte, lunga och njurar. Mage/mjälte utvinnet JinYe från föda och dryck. Lungan sprider och sänker. Njurarna reglerar cirkulationen av vätskor dels mängden vätska som står till förfogande.

## Levern kontrollerar senorna

Qi från fast föda när levern och blodet när senorna. Om leverns blod är i tomhet skapas kontraktioner och stelhet i muskler och senor. Levern och blod har en ömsesidig påverkan. Om levern blir störd störs blod och om blod störs, störs levern.

Tomhet blod i levern skapas av tomhet Qi i mage/mjälte som inte kan återskapa blod och att födan man intar inte är tillräckligt näringsrik.

Qi, blod, JinYe etc, skapas och utvinns ur föda och dryck som står under mjältens ansvar, som samverkar för en harmonisk helhet.

## Lungan

Lungan är mästare över Qi, vilket betyder att all Qi i hela kroppen är beroende av lungans reglerande funktioner. Lungans uppgift är att leda Qi och att åstadkomma en förening av energierna från föda och luft. Lungans relation till mjälte enligt de fem rörelserna, är att mjälten ger kraft till lungan.

Lungan understödjer njurarna, njurarna mottager Qi, menas att njurarna assisterar lungan i att ta emot och sänka Qi. Njurarnas mottagande är nödvändigt för en harmonisk andning. Om njurarnas mottagande inte fungerar, skapas symtom som hosta, andnöd, astma etc.

Lungan kontrollerar levern. Lungan och levern har en reglerande aktion på varandras rörelser. Lungan kontrollerar och reglerar (tillsammans med mjälte en mer kvantitativ närvaro av) Qi i hela kroppen och levern kontrollerar distributionen av både Qi och blod i hela kroppen. Blod kan endast cirkulera med hjälp av Qi, vilket innebär att levern behöver lungans hjälp för att reglera blodvolymen., eftersom lungan leder Qi och utan Qi kan inte blod distribueras.



## Wu Xing - de fem rörelserna

I kroppen är balansen mellan de fem rörelserna, lika med balansen mellan de fem stora organ paren i kroppen. Om ett par eller ett organ störs, kommer alla de andra att påverkas till en viss grad. Som diagnostik och behandlingsmässig metod erbjuder de fem rörelserna en generell översikt, men en nog så viktig guide.

## Fundering

Enligt både västerländsk och kinesisk medicin så har rökning en negativ effekt på kroppens funktioner.

Tobak kan samlas som tungmetaller och gifter i kroppen och ge framtida besvär.

Sammanfattningen är att kanske minska på rökningen eller sluta röka för att uppnå en bättre hälsa.

## Referenser

### Litteratur

Traditionell Kinesisk Medicin Del 1 och 2, Reijo Pöyhönen

A Manual of Acupuncture, Peter Deadmen & Mazin Al-Khafaji

### Internet

Grundbehandling av artros, Carina Thorstensson, utgiven av reumatikerförbundet

[www.reumatikerforbundet.org](http://www.reumatikerforbundet.org)

Science Daily med material som tillhandahålls av John Wiley & Sons, Inc

[www.sciencedaily.com](http://www.sciencedaily.com)

Healing arthritis with Chinese Medicin

[www.tcmpage.com](http://www.tcmpage.com)

Traditional Chinese Medicine

<http://alternativemedicine.healthcommunities.com/arthritis/tcm.shtml>

Acupuncture for Arthritis, Yin Yang House

[http://www.yinyanghouse.com/treatments/acupuncture\\_for\\_arthritis](http://www.yinyanghouse.com/treatments/acupuncture_for_arthritis)

[www.akupunkturakademin.se](http://www.akupunkturakademin.se)



