

Hur lindrar jag artros besvär?

Svenska fysioterapi skolan 2015-2016
Diplomerad Fysioterapeut klass 3
Hannah Boström

Innehållsförteckning	Fel! Bokmärket är inte definierat.
Inledning	3
syfte.....	3
Frågeställning	4
Artros	5
En frisk led	5
o Ledbrosk	5
o Ledkapsel	5
o Ledvätska	5
o Ledband	5
En led med artros	5
Orsak till artros	5
Symtom	6
Diagnos	7
Behandling	8
Medicinsk behandling	8
.....	8
kosttillskott	8
o Glukosamin	8
o Hyaluronsyra	8
o Omega3	9
.....	9
o Nyponpulver	9
o MSM	9
Kirurgisk behandling	9
Rehab	9
Övriga behandlingar	10
Viktminskning	10
Intervjuer	10
Reflektion	10
Källförteckning	12
Bilaga	13
Intervju via mail med Linda Billström, leg vet, Redog veterinärklinik	13
Intervju med djurägare via mail:	13
Intervju 1.....	13
Intervju 2.....	14
Intervju 3.....	14

Inledning

Jag har valt att skriva om artros, samt hur man på bästa sätt kan lindra besvären som ofta förekommer i samband med artros. Anledningen till att jag har valt detta ämne är att denna diagnos är så vanlig, dock så finns det mycket du kan göra för din hund där ni tillsammans kan lindra besvären av artros. Det finns många typer av rehab, du kan använda dig samt kosttillskott och olika träningstyper.

Jag har själv haft hundar som haft besvär med artros, där vi varit till veterinären och endast fått smärtlindring, inga hemgångsråd, ingen rehab. Jag tror att om man kan ge människor kunskapen om att det finns många sätt att lindra besvären för din hund så kan vi få hundar som är friskare samt får ett längre liv. Nu när jag snart är klar med denna utbildning och har fyllt på min kunskaps ryggsäck och själv kan se skillnaden på mina hundar när de behandlas rätt, känner jag att detta är kunskap som jag vill dela med mig av.

syfte

Jag ska först och främst fördjupa mig inom vad artros är, hur det uppkommer, och då även vad du som djurägare kan göra för din hund om ni får diagnosen artros.

Frågeställning

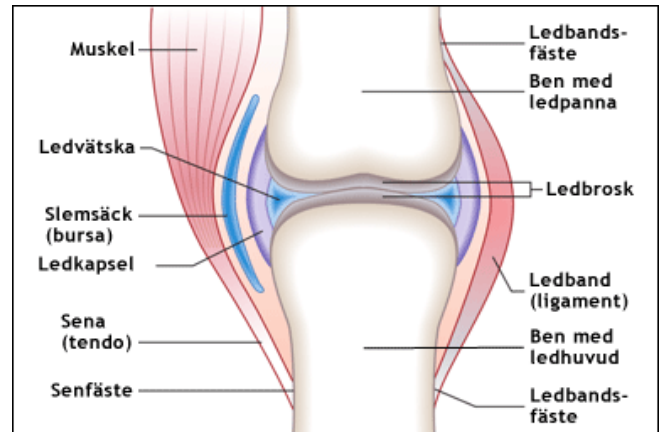
Hur lindrar jag artros besvär hos hund?

Artros

En frisk led

En normal led hos en hund är uppbyggd utav:

- **Ledbrosk:** Är en vävnad som täcker ytorna i leden. Ledbrosket består utav brosk och funderar som stötdämpning i leden och för att fördela trycket jämt.
- **Ledkapsel:** Är en kapsel som omsluter ledhålan, de fäster i de ben som är med i leden. Längst inne i ledkapseln finns ledhinnan där ledvätskan bildas.
- **Ledvätska:** Ledvätska bildas i ledhinnan som finns i ledkapseln. Ledvätskan smörjer leden, och minskar friktion, ledvätskan förser även ledbrosket med näring.
- **Ledband:** En trådliknande bindväv som koppar ihop ben till andra ben. Ledbandet förstärker ledkapseln och stödjer leden.



I en frisk led, fungerar alla dessa delar, leder finns där två eller fler ben möts, det finns även olika typer av leder, (kulled, vridled) för att få ut så mycket rörlighet som möjligt.

En led med artros

Att ha artros innebär att leden är kroniskt inflammerad, ledbrosket är trasigt. Detta gör även att resterande delar i leden hamnar i obalans, ledvätskan blir uttunnad, den smörjer inte leden lika bra. Ledkapseln blir förtjockad, och ofta inflammerad även närliggande muskler blir spända och överansträngda. Detta påverkar självklart även rörlighet och är smärtsamt. I långt gångna fall innebär detta att ledbrosket försvinner helt och benet friläggs, kroppen kompenserar detta genom att bygga på mer ben runt leden, (detta kallas benpålagringar) för att minska rörlighet som i sin tur minskar smärtan när benen glider mot varandra.

Hunden kommer även att avlasta vikt från denna led, vilket leder till att andra leder överbelastas och hunden kommer få mycket muskulära problem i dessa områden, då den måste kompensera för lederna som gör ont.

Orsak till artros

Artros är vanligt, 10-15% av våra hundar beräknas ha någon form av artros, tittar man enbart på äldre hundar är siffran ännu högre 20-25%.

Dock är artros inte något som är ett vanligt "åldersslitage" utan en sjukdom, har du fått artros i en led, kommer den leden aldrig att bli frisk. Du kan dock hjälpa hunden att lindra smärtan samt få leden att fungera bättre.

Övervikt är en vanlig orsak till artros då övervikt ger en större belastning än normalt på lederna. vilket i sin tur leder till ett onödigt slitage.

Det kan även komma som en följd av andra ledsjukdomar såsom:

- Armbågs- och höftledsdysplasi,
- Patellaluxation,
- Osteochondros
- Samt efter trauma såsom korsbandsrupturer eller frakturer.

Symtom

Symtom vid artros är ofta olika från individ till individ, hos individer med andra ledsjukdomar, kommer artrosen ofta efter själva problemet då leden har blivit påverkad av andra saker så som OCD.

Symtom du kan kolla efter är dock:

- ❖ Vill inte leka/hamnar efter på promenad-vill inte gå ut på promenad
- ❖ Smärta vid beröring
- ❖ Stelhet
- ❖ Ändringar i beteendet
- ❖ Trötthet
- ❖ Minskad aptit
- ❖ Ökad oro
- ❖ Svårt att gå i trappor/hoppa upp i bilen
- ❖ Går undan och vill ej vara med

Vanligt är att hunden, blir stel och "seg", den vill ej leka som vanligt, eller orkar ej busa med andra hundar. Hunden är stel efter vila. Och stelheten/hältan kommer ofta efter extra aktivitet. Den kan även påverkas utav väder/årstider. Många gånger får hunden mer ont vid kall väderlek.

Av den information jag har fått fram i mina intervjuer, så är det vanligt att man märker en håltä på yngre hundar, och en stelhet och trötthet på äldre hundar.

Information ur en smärtbedömnings folder från boehringer ingelheimer

Nivå 2 lätt obehag:

- ❖ Hunden äter fortfarande och sover, men kanske med störd eller orolig sömn ev.utan drömmar.
- ❖ Kan halta något eller göra motstånd vid palpering.
- ❖ Inte deprimerad
- ❖ Viftar fortfarande på svansen i kontakt med djurägare.

Nivå 3 lätt smärta eller obehag:

- ❖ Djuret haltar
- ❖ Verkar något deprimerad
- ❖ Har svårt att komma till ro
- ❖ Kan darra eller skaka
- ❖ Verkar intresserade av mat, och kan fortfarande äta men verkar lite kräsen

Nivå 4 lätt till måttlig smärta:

- ❖ Djuret uppvisar tecken på smärta vid beröring
- ❖ Kan slicka eller bita i pälsen på det ömmande området
- ❖ Sitter eller ligger i en ställning som är onormal, som inte är avslappnad.
- ❖ Kan darra eller skaka
- ❖ Kan vara ointresserad av maten, eller bara äta lite av maten
- ❖ Hunden reser sig ofta långsamt, hänger med svansen
- ❖ Avlastar det ömmande stället delvis eller helt.
- ❖ Är något dämpad i sin reaktion mot djurägaren
- ❖ Hunden kan ibland gny.

Nivå 5 måttlig smärta:

- ❖ Ovillig att röra sig
- ❖ Deprimerad
- ❖ Saknar aptit
- ❖ Kan bita eller försöka bita när djurägaren tar på det ömmande stället.
- ❖ Blockhåla
- ❖ Ligger mycket, men sover egentligen inte
- ❖ Svårt att sova, flåsar och är orolig
- ❖ Kan stå med tillbaka dragna öron.

Detta är tecken som många hundar uppvisar vid smärta, din hund behöver ej ha alla, utan kan ha några olika, smärta är individuellt precis som hos människor.

Diagnos

Det är viktigt att få en diagnos hos veterinär, om hunden visar några av de symtom jag nämnt ovan. Vid en undersökning, tittar veterinären på hundens rörelsemönster, samt palperar. Vilket innebär att man känner igenom hunden, man sträcker och böjer på lederna för att se, vart hunden påvisar smärta. De vanligaste komplementet till en undersökning av rörelsemönstret och palperingen är röntgen.

Man kan även använda sig utav artroskopi vilket är en så kallad (titthålsoperation) det betyder att man går in i leden med en liten kamera, detta sett är väldigt bra för att hitta artros tidigt och används ofta vid många andar ledsjukdomar. Dock använder man bara artroskopi när veterinären är säker på att hunden har en förändring i leden, eftersom leden är otroligt infektiösa känslig. Och har man varit inne i leden går det ej att göra ogjort.

Det är mycket viktigt att du som hundägare tar en hälta hos din hund på allvar, osteochondros (tillväxtrubbning i ledbrösket) som är en av de vanligaste orsakerna bakom artros. En OCD inträffar ofta när hunden är mellan 4-11 månader. En OCD visar sig ofta i diffus hälta och är ett tillstånd som oftast bör opereras.

Dock är det vanligt att OCD diagnostiseras som växtvärk.

Det man bör tänka på som djurägare är att växtvärk är en diagnos som inte finns. Det veterinären ofta refererar till är en sjukdom som heter panosteit, vilket är en form av benhinneinflammation. Som kan ge liknande besvär. Men panosteit har typiska symptom, och man kan se en typisk förändring på röntgenbilderna.

Så det är viktigt att du som hundägare inte nöjer dig med diagnosen ”växtvärk” Det är alltid viktigt att söka upp en bra ortoped veterinär. För att verkligen få en diagnos på hundens hälta.

Behandling:

Det finns lite olika typer av behandling som man kan använda sig av, men det jag verkligen skulle vilja understryka är vikten av att använda rehab. Att gå till en fysioterapeut och få övningar som är anpassade för just den individen. Här nedan kommer jag att beskriva de vanligaste behandlingsformer som finns och används.

Medicinsk behandling

Smärtlindring och antiinflammatoriskt. NSAIDs. Är ett läkemedel som ger smärtlindring och en antiinflammatorisk effekt.

Läkemedlet, tar bort inflammationen i leden och ger hunden den smärtlindring den behöver.

Dock är det viktigt att du hittar just det preparat som passar hunden. NSAIDs har en tendens att ge besvär med kräkningar och diarré, är detta fallet är det viktigt att du kontaktar veterinär och hittar ett preparat som bättre passar hunden.

Smärtlindring är en viktig process i att kunna ge hunden ett behagligt liv med sin artros.

kosttillskott

○ Glukosamin

Glukosamin är ett ämne som finns naturligt i kroppen, det stimulerar återbildning av ledvävnad, genom att tillföra glukosamin ökar man produktionen av ledvätska och ledbrösk. Vilket leder till bättre mjukhet och smidighet i leden.

○ Hyaluronsyra

Hyaluronsyran ger en stötdämpande och smörjande effekt, den behövs vid nybildning av ledbrösk, ledvätska och celler.



- Omega3

Omega 3 har en antiinflammatorisk effekt och påverkar alla celler i kroppen.

- Nyponpulver

Nyponpulver har en antiinflammatorisk effekt då den innehåller mycket antioxidanter. Dock bör den ej överkonsumeras då den kan ge ett surt pH värde i kroppen.



- MSM

Mms finns i varje cell i kroppen, med högst koncentration ibland annat bindväv och leder. Det hjälper kroppen celler att lättare bli av med gifter. Det är ett ämne som behövs fyllas på.

Kirurgisk behandling

Artroskopi är en kirurgisk behandling som ofta används när man har fått andra ledsjukdomar, då man går in i leden och ”städar” upp. Detta används även i samband med andra ledsjukdomar för att diagnostisera artros då man på ett unikt sätt kan titta in i leden.

Det finns även vissa fall då man stel opererar leden där det finns Atros bildningar. Även få fall då man sätter dit konstgjorda leder. Exempelvis en konstgjord höft.

Rehab

Det finns många typer av rehab träning, men i grund och botten handlar all rehab träning om att ge hunden en stark och sund muskulatur och ett rörelsemönster utan störningar.

När hunden blir diagnostiserad med artros är det viktigt att ni inte blir ”soffpotatisar” det är bra att hunden har en god, stark grundmuskulatur, och man får hitta sätta att träna hunden utan att belasta leder för hårt. Det viktigaste för att ni ska kunna börja träna är att hunden är smärtlindrad.

Det finns många olika typer av träning man kan använda sig av:

- ❖ Simträning

Du kan styrketräna hunden utan att belasta lederna,

- ❖ Balansboll

Balansboll är ett jätte bra sätt att träna de små stabiliserande musklerna

- ❖ Konditionsträning på mjuka underlag.

Man rekommenderar mjuka underlag då det ej blir lika hårt och ”stötigt” för leden som på hårt underlag.

Dock ska man se till att ta det försiktigt med en hund som har artros, all typ av träning ska ske under lugna, trevliga förhållanden, lite och ofta är ett väldigt bra tanke sätt. Man vill stegra sin träning i takt med att hunden får mer muskler, utan att överbelasta. Vid hård träning finns det nämligen en risk att inflammationerna i leden blossar upp igen. Det är bra att kontakta en fysioterapeut i ditt närområde som kan göra en individanpassad träningsplan.

Övriga behandlingar

Viktninskning

Det är aldrig bra med övervikt, då det är en stor påfrestning för hundens kropp generellt, dock när det kommer till artros är det mycket viktigt att hunden ej är överviktig, då en hund som har artros i en led redan har problem, lägger man då på några extra kilo blir det ännu mer belastning.

Det bästa att göra är att sätta hunden på ett bantningsfoder, så att den kan gå ner till sin "målvikt" Nu har även de flesta stora fodermärken ett ledfoder kombinerat med bantningsfoder.

Intervjuer

Jag har intervjuat en del djurägare, tyvärr fick jag ej så många svar som jag ville ha, men av det jag kan utröna från de svar jag fått så är det att många får smärtlindring och kosttillskott, men att det inte är så många som får träffa en fysioterapeut.

Det verkar också spela lite roll vad det är för typ av individ som har fått artros. Är det en ung hund, verkar man ta till större "resurser" så som kosttillskott, och rehab träning. Dock är det en äldre hund verkar inte alltid rehab rekommenderas.

Råden om att träffa fysioterapeut verkar komma från de lite större djursjukhusen, om det är för att de större djursjukhusen ofta har en fysioterapeut anställd eller om det handlar om bredare kunskap är svårt att säga.

Se intervju I bilaga.

Reflektion

Det är svårt att veta hur långt kunskapen om artros sträcker sig, Jag har under detta år av studier lärt mig så otroligt mycket, vilket har förändrat sättet jag ser på mina hundar, men även hur jag använder dem. Man tänker ett steg längre. Jag tror att om folk bara får se med egna ögon att massage faktiskt har en god effekt, och vad rätt typ av kosttillskott kan göra, så kommer det att användas mer.

Vissa gånger tror jag även att det handlar om rädsla, det är aldrig kul när ens bästa vän har ont och lider, man tittar gärna bort och tänker att "han är ju faktiskt tio år, klart han är lite stel i kroppen"

Jag tror att många gånger när det kommer till artros hos hund handlar det om okunskap, folk förstår inte. Då artros även är otroligt vanligt ses det som "vanligt ålderslitage" och man tror att detta är det som händer alla äldre hundar.

Den stora frågan är hur man ska få ut kunskapen, dock tror jag att om man ser tillbaka i hundvärlden har vi kommit otroligt långt, folk inser idag att du måste ge sin hund mental stimulans, mycket människor lägger ner mer tid för att hitta rätt ras för dem. Man går på kurser med sin hund. Jag tror att om man på ett bra sätt kan få ut ordet friskvård till

hundägare kan du få en bredare förståelse. Vi kan förmedla att detta är vad DIN hund behöver. Och att träning och friskvård är individanpassat. Precis som hos människor. Du bör träna för det du vill uppnå.

Många saker i samhället går i trender.

Det är trendigt med jeans i höst.

Det är trendigt att äta mycket frukt och inte konstgjort socker.

Det är trendigt att köra yoga istället för styrketräning.

Så hur ska man få ut en trend som säger det är bra att fys-träna sin hund för att skapa en sund och frisk hund som håller. Det är den stora frågan?

Jag tycker även att veterinär klinikerna borde göra sin del, att du som djurägare SKA hänvisas till en fysioterapeut när du kommer till vertikalen med en hund som har artros. Även andra problem som har med rörelseapparaten att göra.

Om man nu får drömma lite, så vore det ju otroligt bra med en friskvårdskontroll 1 gång per år. Där du träffar en fysioterapeut som gå igenom din hund med dig. Ni pratar om vad du och din hund har för mål och hur ert liv ser ut och därifrån kan man skapa en hund som är anpassad efter er vardag. På dessa kontroller kommer vi även att kunna upptäcka hältor och begynnande artroser.

Källförteckning

<http://www.arehundrehab.se/startside/friskv%C3%A5rd-10786075>

<http://www.anicura.se/fakta-och-rad/hund/artros-hos-hund/>

<http://hundartros.hemsida24.se/sv-SE>

Goda_rad_artros_hos_hund-3.pdf (folder från evedensias djursjukhus)

<http://www.nivelopas.fi/ruotsi/ledenartros.html>

<http://enannorlundaresa.se/index.php?sida=start>

<http://veterinaren.nu/hund/sjukdomar/rorelseapparaten/artros-hund>

http://www.orionvet.se/files/animalhealth/Sweden/djuragarbroschyr_rimadyl.pdf

<file:///Users/Hannah/Downloads/Osteochondros%20och%20coronoideus%202014.pdf>

https://www.google.se/search?q=omega3&espv=2&biw=1019&bih=637&source=lnms&tbn=isch&sa=X&ved=0ahUKEwiRhvSksIrOAhWIVBQKHba9CB8Q_AUIBigB#tbn=isch&q=omega+3+tillskott+hund&imgc=3vQ3Bs4_orCEfM%3A

https://www.google.se/search?q=glukosamin&source=lnms&tbn=isch&sa=X&ved=0ahUKEwinpc2VsYrOAhWECJoKHREeC6oQ_AUICCGB&biw=1019&bih=601#imgc=UMyI8Z0gsSL1PM%3A

Bilaga

Intervju via mail med Linda Billström, leg vet, Redog veterinärklinik

Frågor:

- Vilka 5 sätt tycker du är de bästa när det kommer till att hålla artros under kontroll?
- Hur ofta möter du hundar med artros?
- Hur väljer du att behandla dem?

Svar:

Bästa 5 sätten att hålla artros under kontroll enligt mig är att åtgärda eventuellt bakomliggande orsak, Cartrophen, nsaid, normalhull (ej övervikt) och rehab (nämnda utan inbördes ordning). Använder också kosttillskott med grönläppad mussla.

Jag möter patienter med artros dagligen. Jag behandlar dem beroende på hur ont de har och var problemen sitter med de olika saker jag nämner ovan, ibland bara en av sakerna, ibland allihopa.

Intervju med djurägare via mail:

Frågor:

- Har du haft en hund som fått diagnosen artros?
- Vad fick ni för behandling råd av veterinär?
- Fick ni träffa en fysioterapeut
- Hur gammal var hunden när den fick sin diagnos?
- Vad var det för ras?

Intervju 1

Med: *Michaela Rosenqvist Fd Hoffström*

Svar:

Hej Såg ditt inlägg på Träna Hund! Min irländska hund Apples hade troligtvis haft en skada på vänster framben innan hon kom till mig för 4 år sedan. Hon började halta för ca 3 år sedan och enligt veterinären så hade hon kraftig artros i karpaleden. På Strömsholm rekommenderade de steloperation och hösten 2013 opererades hon. Allt gick bra och vi fick köra korta promenader och rehab med massage o stretchövningar för hela bogen o ryggen. Hon fick äta smärtmedicinen o antiinflammatoriska. Det blev sakta bättre men aldrig helt bra. Ett år senare så går en skruv av i plattan de opererade in så då blev det en ny operation där man tar bort plattan. Ny rehab o nya smärtmediciner. Tiden går o hon blir aldrig riktigt bra. Tills jag provar en ny medicin som heter Trocoxil. Nu är hon som förr och kan springa obehindrat utan att bli halt efteråt

Intervju 2

Med: Fanny Tornblad

Svar:

Hej! Såg ditt inlägg om artros. Min förra hund hade höftledsdysplasi och artros. Han fick diagnosen då han var 15 månader gammal. Vi gick till en mycket duktig massör som med hjälp av laser och massage fick bukt med inflammationer som han fått i ryggen som följd av sina problem med höfterna. I början fick han vila, korta promenader ofta, back on track på nätterna och ute vid kyla, behandling ungefär en gång i veckan och även viss behandling med värme hemma. Under en period åt han även smärtstillande. När han blivit bra muskulärt påbörjade vi enklare träning som bestod av att gå off road i skogen, pulsa i snön under vintern och på sommaren simma så mycket som möjligt(han fick diagnosen i slutet av sommaren). Han utvecklades väldigt fint i kroppen och var otroligt välmusklad. Han åt svenska djurapotekets atlet. Ungefär ett halvår efter diagnos kraschade hans höfter totalt. Vid diagnos hade höger höft begränsat rörelseomfång medan vänster var okej. Ett halvår efter hade båda höfterna begränsat rörelseomfång och han visade på kraftig smärta även vid sedering. Så för fyra månader sedan fick han somna in 22 månader gammal. Han var en Australian Cattle dog.

Intervju 3

Med: Louise welin

Svar:

Hej Jag svarar på din artros hos hund fråga. Jag har haft en och har en hund nu med Artros. Båda är släthårig foxterrier. Bambi var över 10 år när jag röntgade henne, det kom säkert tidigare. Hon hade framförallt artros i tårna och med tiden i fler leder. Hon fick rimadyl, glucosamin och jag lindade ihop tårna när hon skulle gå på hårt eller knöligt underlag. När det var kallt så lindade jag fetvadd och sån där linda som klibbar ihop sig. Jenny var bara 4år när jag röntgade, då satt det också i tårna. Hon har även mindre bra höft och armbågsleder samt gammalt diskbråck. Vi fick veta att av fysio, att vi ska simma och går i olika terräng (tex blåbärsris) massera samt stretcha. Hon äter också rimadyl och glucosamin. Jag ger ibland Ahtlet från djurapoteket samt fisklever olja. Hon har svårt med kylan, då syns det att tassarna värker. Jag lindar även hennes tassar på vintern, annars kan hon inte vara ute så länge. Massage och stretch är inte för artrosen. Temperatur och underlag påverkar mycket.