



Oppsummering av en artikkel som er under trykking i tidsskriftet
Osteoarthritis & Cartilage: “Changing the narrative on osteoarthritis: A call
for global action”

<https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S1063458424000438?via%3Dihub>

Her er noen punkter som er relevante for klinikere med hensyn til å forstå hvor artrosefeltet er i dag og hvorfor det er så viktig:

1. Forstå hva artrose er og hva det ikke er: "Osteoarthritis in 2023": "Osteoarthritis (OA) is a condition that affects the whole joint including bone, cartilage, ligaments and muscles. Although often described as 'wear and tear', OA is now thought to be the result of a joint working extra hard to repair itself...The most common symptoms are pain and stiffness of the joints...These symptoms may affect your ability to do normal daily activities."
2. "Det ikke er noe å gjøre med" er feil og de færreste trenger protese.
3. Artrose er en degenerativ leddsykdom, men man kan redusere symptomene og lære å leve med artrosesykdommen. Dette krever at vi som helsepersonell fokuserer på hver pasients symptomer, følelser og innvirkningen artrose har på dagliglivet, *istedenfor* de strukturelle endringene i leddet.
4. Behandling av artrose krever en biopsykososial tilnærming som inkluderer optimalisering av en sunn livsstil, søvn, humør/stemningsleie, og sosial støtte, i tillegg til økt muskelstyrke og gjenvinning av leddfunksjon. Tilnærmingen må være person-sentrert hvor det blir tatt hensyn til komorbiditet og individuelle behov, mål og preferanser.
5. Kommunikasjon/Informasjon. Informasjonen er ofte for kompleks, viktig å holde det enkelt og forståelig. Videre velge ord som fremmer hjelp til selvhjelp og mestringstro.
6. De internasjonale retningslinjene for behandling av hofte- og kneartrose tilrettelegger for en person-sentrert tilnærming med hjelp til selvhjelp. Trening, livsstilsendring (hvis behov) og informasjon kan være med på redusere frykt for bevegelse og gi tro på at tiltakene kan gi reduserte smerter og forbedre fysisk funksjon og livskvalitet.