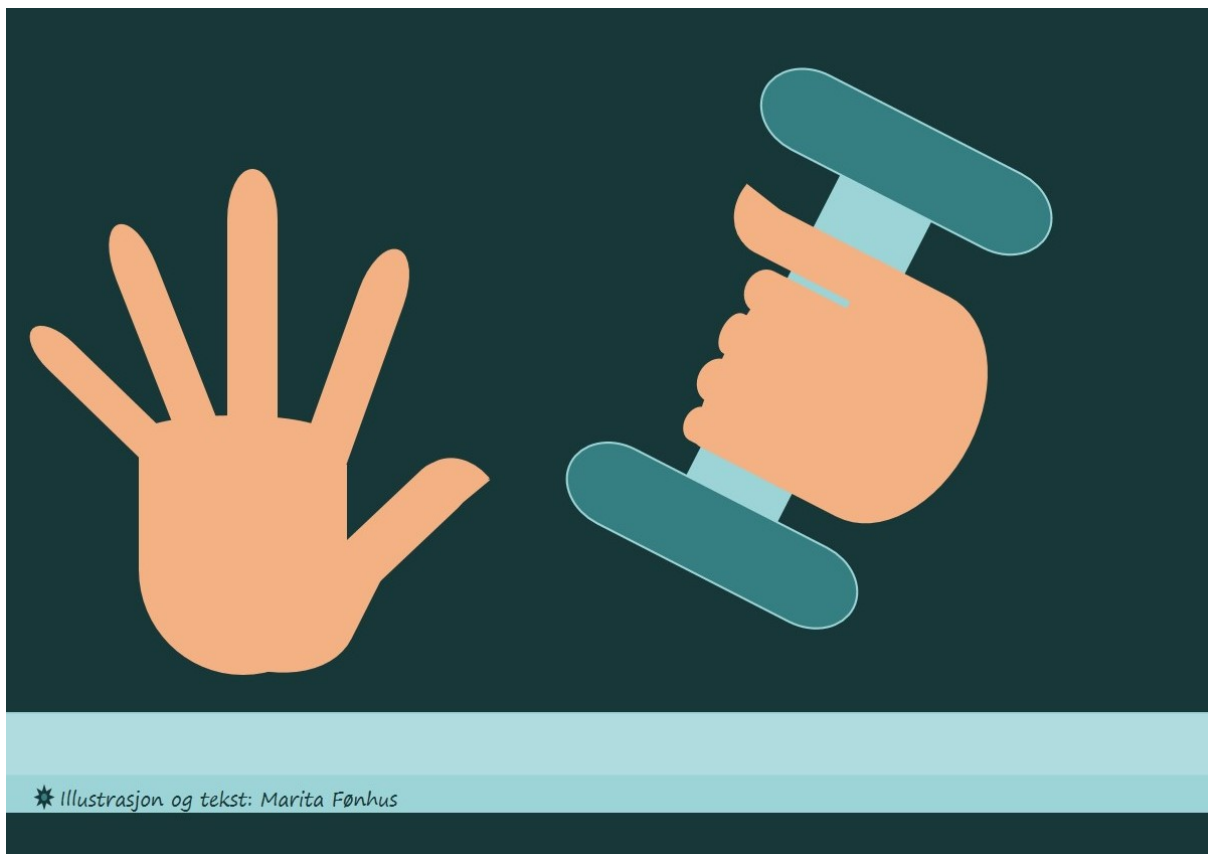


## - kort om forskning 2017



### Virker trening for håndartrose?

Trening kan redusere smerter og stivhet i fingrene og gi bedre håndfunksjon hos personer med håndartrose. Det viser en ny forskningsoversikt.

#### Artrose

Artrose (slitasjegikt) er en sykdom som rammer leddene. Hyppigst rammes leddene i knærne, hoftene, hendene og ryggraden. Ved artrose blir brusken i leddet gradvis slitt ned og kan forsvinne helt. Plagene kan komme over tid og være diffuse. Risikoen for å få artrose er høyest blant kvinner og øker med alderen. Andre faktorer som spiller inn kan være overvekt, tidligere skader eller at du har familiemedlemmer med artrose (se [Helsebiblioteket](#)).

Ved artrose i hender er det først og fremst fingrenes ytter- og midtledd, og tommelens rotledd som rammes. Symptomene kan være smerter, stivhet i fingerleddene, hovne og fortykkede fingre og muskelsvakhet. Styrken i håndgrepet blir svekket og man kan få vansker med for eksempel å vri kluter og å åpne lodd. Dette kan betydelig redusere aktivitetsnivået og daglige gjøremål fordi det er vondt og/eller vanskelig å bruke hendene. Selv om det ikke finnes noen kur for artrose i dag, finnes det tiltak som kan lette plagene og funksjonsnedsettelsen artrose kan medføre.

#### Trening

Trening kan beskrives som en aktivitet du gjør for å forbedre eller opprettholde din fysiske form, ferdigheter eller evner. I dagligtale brukes ofte termen trening om fysisk trening, som i all hovedsak har med bedring eller opprettholdelse av fysisk form å gjøre. Man har ulike former for fysisk trening, avhengig av hva målet er. Er målet å bli raskere, så er kondisjonstrening bra, er målet å bli sterkere er styrketrening bra, er målet å bli mer smidig eller fleksibel, kan tøying eller strekkøvelser være bra. Målet med å trene hendene når man har håndartrose er å øke muskelstyrken og bevegeligheten og/eller stabiliteten i leddene.

**Tabell. Virker trening for personer med håndartrose?**

Hva skjer når du har håndartrose og trener?	Hvor stor er forskjellen?	Hvor sikre er vi på resultatene?
<b>Smerter i hånd på kort sikt</b> Hvis du har håndartrose kan trening redusere håndsmertesmerter	 Litt mindre smerter	 Noe sikre
<b>Håndfunksjon på kort sikt</b> Hvis du har håndartrose kan trening bedre håndfunksjonen	 Litt bedre håndfunksjon	 Noe sikre
<b>Stivhet i fingerleddene på kort sikt</b> Hvis du har håndartrose kan trening redusere stivheten i fingerleddene	 Litt mindre stivhet	 Noe sikre
<b>Livskvalitet</b> Vi vet ikke hvilken effekt trening har på livskvalitet hos personer med håndartrose	Vet ikke	 Ikke sikre

### Hva er funnene basert på?

Forskningsfunnene er hentet fra en forskningsoversikt (systematisk oversikt). Forfatterne har her samlet forskning om effekt av trening hos personer som har håndartrose. Gjennomsnittsalder på de som deltok i studiene var et sted mellom 60-80 år. Trening ble i hovedsak sammenliknet med å ikke trene (ingen tiltak eller vanlig oppfølging). Målet med treningen var å redusere smerte, øke gripe- eller klemmestyrken, øke fingerferdighetene, ivareta leddstabiliteten og øke og ivareta bevegeligheten. Flest kvinner deltok i forskningen. Antall og typer øvelser som inngikk i treningen varierte litt mellom studiene. Ulike øvelser for bedre fleksibiliteten og å øke styrken gikk igjen i de fleste studiene. Ergoterapeuter og fysioterapeuter var de fagfolkene som stort sett var involvert i treningen.

### Kilde

Østerås N, Kjekken I, Smedslund G, Moe RH, Slatkowsky-Christensen B, Uhlig T, Hagen KB. Exercise for hand osteoarthritis. Cochrane Database of Systematic Reviews 2017, Issue 1. Art. No.: CD010388. DOI: 10.1002/14651858.CD010388.pub2.

Fulltekst:

[Cochrane Library](#)