

Artrosskola ALMA

Artros är mycket vanligt i Sverige och ökar med åldern. Man räknar med att 14% av befolkningen över 45 år har läkardiagnosticerad knäledsartros och 6% höftledsartros. Kvinnor har ungefär dubbelt så stor risk att drabbas av artros som män. Livskvalitén påverkas i hög grad p.g.a. smärta och rörelseinskränkningar. Framför allt artros i höft och knä kan påverka livskvalitén i stor utsträckning. Det finns ett starkt samband mellan övervikt och artros. Vid BMI över 30 löper man 8 gånger så stor risk att drabbas av knäledsartros jämfört med normalviktiga.

För att så långt som möjligt minska smärta och öka rörlighet i leden är rörelseträning och styrketräning av största betydelse och i de flesta fall kan man då minska behovet av operation. På hälsocentralerna i Västerbotten har artrosskolor ledda av fysioterapeuter förekommit i flera år. Hur dessa artrosskolor är upplagda har varierat i stor utsträckning. Ofta finns det stora utmaningar att genomföra artrosskolor på hälsocentralerna. Det kräver en hel del personella resurser och ofta kan det vara svårt att inom rimlig tid få till en lämplig grupp. En del hälsocentraler har använt sig av en digital artrosskola, men den som funnits i Västerbotten har inte varit optimal. Det finns också starka marknadskrafter som vill locka patienter med artros till digitala kommersiella artrosskolor och genomföra dessa utan kostnad för patienten. I stället läggs hela kostnaden på regionen.

Därför har LAG Artros i Västerbotten nu tagit fram en egen digital artrosskola, Artrosskola

ALMA (Aktivt Liv Med Artros), och tanken är att alla med artros ska kunna gå denna.

Den finns under 1177.se Stöd och Behandling. I nuläget behöver man vända sig till sin fysioterapeut på hälsocentralen för att genomgå den, men framöver är det tänkt att var och en ska kunna gå in och påbörja den genom att fylla i en enkät för att utesluta annan åkomma. Sedan kommer man med hjälp av fysioterapeut leddas in i Artrosskola ALMA. Avsikten är också att man ska registrera sig i BOA-registret (Bättre Omhändertagande av patienter med Artros) för att på ett bra sätt kunna utvärdera effekten av artrosskolan. Fysioterapeuten sätter diagnos och diagnoskod. Endast då det finns diagnostiska oklarheter finns anledning att röntga leden.

Artrosskola ALMA består av en teoretisk del och en praktisk del med övningar. Den teoretiska delen innehåller bland annat vad som orsakar artros, hur artros utvecklas och beskrivning av symtom. Betydelsen av att fortsätta att vara fysiskt aktiv och att undvika sådant som kan förvärra symtomen framhålles.

Rörelsedelen är upplagd så att man först gör en bedömning av svårighetsgraden av artrosen hos den enskilda individen och att fysioterapeuten lägger upp ett lämpligt individuellt anpassat program. Tanken är också att man ska ha möjlighet att ta kontakt med sin fysioterapeut efter behov under hela artrosskolan. Efter 3 månader avslutas som regel artrosskolan och man gör då en bedömning av den enskilda individens förbättringsgrad. Sedan är det meningen att var och en ska fortsätta med träning på egen hand.

Vid en väl genomförd artrosskola beräknas många vara såpass lindrade att någon operation inte blir aktuell och att man inte behöver använda smärtstillande läkemedel kontinuerligt. För de som trots allt behöver genomgå operation är förutsättningarna för rehabilitering efteråt betydligt bättre om man gått artrosskolan.

Artrosskola ALMA kommer att vara gratis för patienten och hälsocentralen kommer att få ersättning för de patienter som deltar.

*Bertil Ekstedt, Informationsläkare
Läkemedelskommittén och LAG artros*

Brist på lokalanestetika

Just nu är det bristsituation för flera lokalanestetika med och utan adrenalin. För aktuell status för olika lokalanestetika, se

[Läkemedelverkets bristinformation.](#)

Region Västerbotten har regionlicens på nedanstående alternativ, vilket innebär att enheter inom regionen INTE behöver söka egen licens:

Namn: Bupisen con adrenalina

Läkemedelsform: injektionslösning, 10x10 ml
Läkemedelsstyrka: bupivakain 5 mg/ml + adrenalin 5 mikrog/ml

Tillståndsinnehavare: Industria Farmaceutica

Galenica Senese srl., Italien

Ledtid: 1–3 dagar

Varunummer: P00086, pris 452 kr

Namn: Carbosen con adrenalina

Läkemedelsform: injektionslösning, 10x10 ml
Läkemedelsstyrka: mepivakain 10 mg/ml + adrenalin 5 mikrog/ml

Tillståndsinnehavare: Industria Farmaceutica

Galenica Senese srl., Italien

Ledtid: 1–3 dagar

Varunummer: P00076, pris 647 kr

Namn: Mecain

Läkemedelsform: injektionslösning, 10x20 ml

Läkemedelsstyrka: mepivakain 10 mg/ml

Tillståndsinnehavare: Eugia Pharma Limited, Malta

Ledtid: 5–10 dagar

Varunummer: 780244, pris 690 kr

Det är också möjligt för Apotek Produktion & Laboratorier (APL) att tillverka Bupivakain + adrenalin extempore.

Vid frågor om tillgänglighet, licensalternativ och APL-produkt kontakta ApoEx 010-410 49 90.

Vid restsituationer när behovet av licenspreparat är stort, söks regionövergripande licenser.

Se lista över beviljade

[regionövergripande licenser](#) inom Region Västerbotten.

Läkemedelscentrum, Läkemedelsenheten

Calendarium

Onsdag 24 maj kl. 12.10 - 12.55

Läkemedelslunch: PVQ/Medrave - Ett verktyg för bättre vård

Jan Columbus, *Specialist allmänmedicin, Superuser/Validering Medrave Västerbotten*

Helena Bogseth, *Valideringsansvarig*

PrimärvårdsKvalitet

[Länk till Teamsmöte](#)

Fredag 26 maj kl. 08.30 - 11.30

VUB – Vidareutbildning för distriktsläkare

Regionsalen samt digitalt via Teams

Sista anmälningdag 24 maj kl 10.00.

Fredag 26 maj kl. 13.00-16.00

Disputation: Cecilia Johansson

Riskmarkörer och incidens av förmaksflimmer i norra Sverige.

Forumsalen, Campus Skellefteå

Disputationen kan följas via Zoom:

[Länk till Zoom-möte](#) (kod 112 233)

Arr: Inst. för folkhälsa och klinisk medicin