

## Om behandling av ledinflammationer, artroser mm

Våra kroppar är försedda med en fantastisk apparat för självläkning. Vi slår oss, halkar, ramlar av cyklar etc hela livet och det uppstår skador, men kroppen tar hand om detta snabbt och vi glömmer det lika fort.

Sjävläkningmekanismen finns i blodet. Där blodet inte kommer fram skickar det ut blodvätska utan de skrymmande röda blodkropparna (lymfa) som har lättare att nå ut överallt. När det uppstår en skada strömmar blod eller lymfa till. Skadan tvättas via sköljningen och såret förses med friskt syre och näring så att cellerna kan läka ihop igen. Samtidigt är immunförsvaret på hjälp. Det spanar efter främmande ämnen och förstör inkräktarna omedelbart.

Ibland klickar emellertid denna mekanism och ger då problem som sjukvården har stora svårigheter med och som ger de drabbade stora bekymmer. Detta gäller speciellt skador som har drabbat muskelfästen.

Varje muskel hålls ihop av bindväv och i vardera änden av muskeln går bindväven ihop till senor som är fästade i skelettet. En översträckning av muskeln kan övergå till en inflammation som sätter sig i bindväven, och som därifrån vandrar iväg till endera muskelfästet, dvs i senan.

Muskeln själv läker snabbt eftersom alla muskler har god genomblödning. Men senor har mycket dålig blodförsörjning och därför kan inflammationen stanna kvar under lång tid.

För dem som verkligen behöver muskeln för att utföra arbete, exempelvis den muskel (flexor digitorum profundus) som delvis styr underarm och fingrar blir det handikapp när dessa smärtnar - ”tennisarmbåge”. Detta drabbar särskilt dem som ska utföra precisionsarbeten - hantverkare, tandläkare etc.

Motsvarande problem uppkommer ofta i akilles - inflammation i hälsenan. Det finns ingen medicin i världen som kan läka sådana problem. De mediciner som används idag (anti-inflammatoriska) tycks istället ge konserverande effekt, inflammationen blir extra långvarig.

Det finns bara ett sätt att läka inflammationen och det är att se till att genomblödningen är god. Vid all fysisk aktivitet pumpar musklerna kapillärt blod över skadan, men själva aktiviteten kan vara smärtsam. Det krävs dessutom mycket aktivitet, långvarigt och ofta.

Det finns dock andra metoder att öka cirkulationen som inte smärtnar och som kan utföras länge utan att inkräkta på varken arbete eller fritid.



**EMP 4 Pro**  
elektrisk muskelstimulator



**Sonic vital 2**  
terapeutiskt ultraljud

Våra metoder för att pumpa blod över ledinflammationer eller andra skador är **elektrisk muskelstimulering (EMS)** och **ultraljud**.

Muskelstimuleringen är egentligen en muskelförstärkande metod, som även ger TENS-effekt (bedövning). Den sistnämnda kan behövas om problemet smärtnar. Men det är inte primärt muskelförstärkningen som man är ute efter utan istället den kapillära blodpumpeffekt som uppstår när musklerna tvingas arbeta efter stimulatorns pulser.

Man placerar stimulatorns elektroder så att de omger inflammationen. Det är lätt att se när elektroderna är rätt placerade. Ett utifrån synligt blodflöde visar sig över inflammationen.

Bäst är att använda 4 elektroder över en inflammerad led och att placera dem som ett kryss (X). Kryssets mittpunkt ska då vara rakt över inflammationen. Denna regel gäller även för behandling av artroser. Även sådana är ju inflammationer.

En positiv bieffekt av detta är att de omgivande musklerna får större muskelmassa. Läkningen får då hjälp av att de större musklerna också får större och fler blodkärl. Det naturliga blodflödet över inflammationen ökar därmed.

På några platser på kroppen saknas dock större skelettmuskler på ena sidan om leden, exempelvis vid hand- och fotleder. Här är det bättre att arbeta med ultraljud.

Ultraljud är en ”duschapparat” som styr vätskeflödena på kroppens insida. Behandlingen känns inte och passar därför dem som har svåra smärtor. En orsak till smärtan kan vara att det finns en nervinflammation i leden. Men ultraljudet behandlar detta på samma gång som seninflammationen.

Även för djur passar ultraljudet bättre eftersom de inte känner vad som pågår. Behandlingen är också helt tyst. Ultraljudets frekvenser ligger högt över vad både människor och djur kan uppfatta.

Allra bäst vid behandling av händer, fötter, hälsenor mm på människor och djur är att låta den behandlade kroppsdelen vara i en skål med ljummet vatten. Ultraljudets applikator förs då på ca en centimeters avstånd från kroppen. Om man inte använder vattenbad har man istället ultraljudsgel, men då ska applikatorn föras dikt an mot huden.