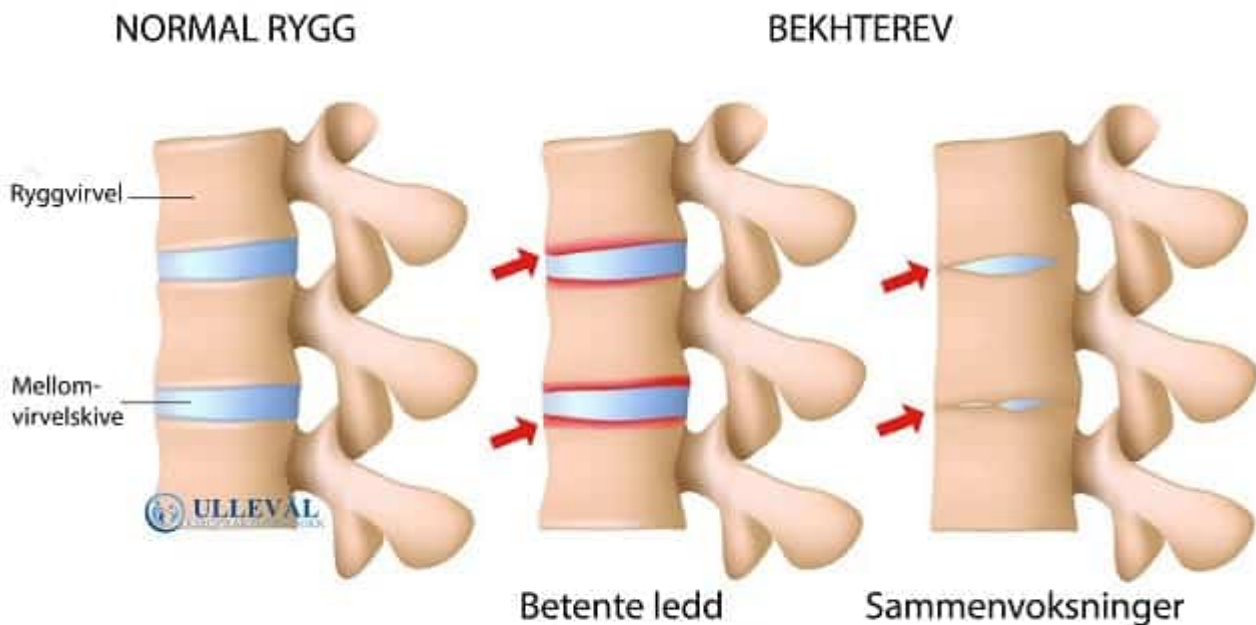


Hva er Bechterevs sykdom



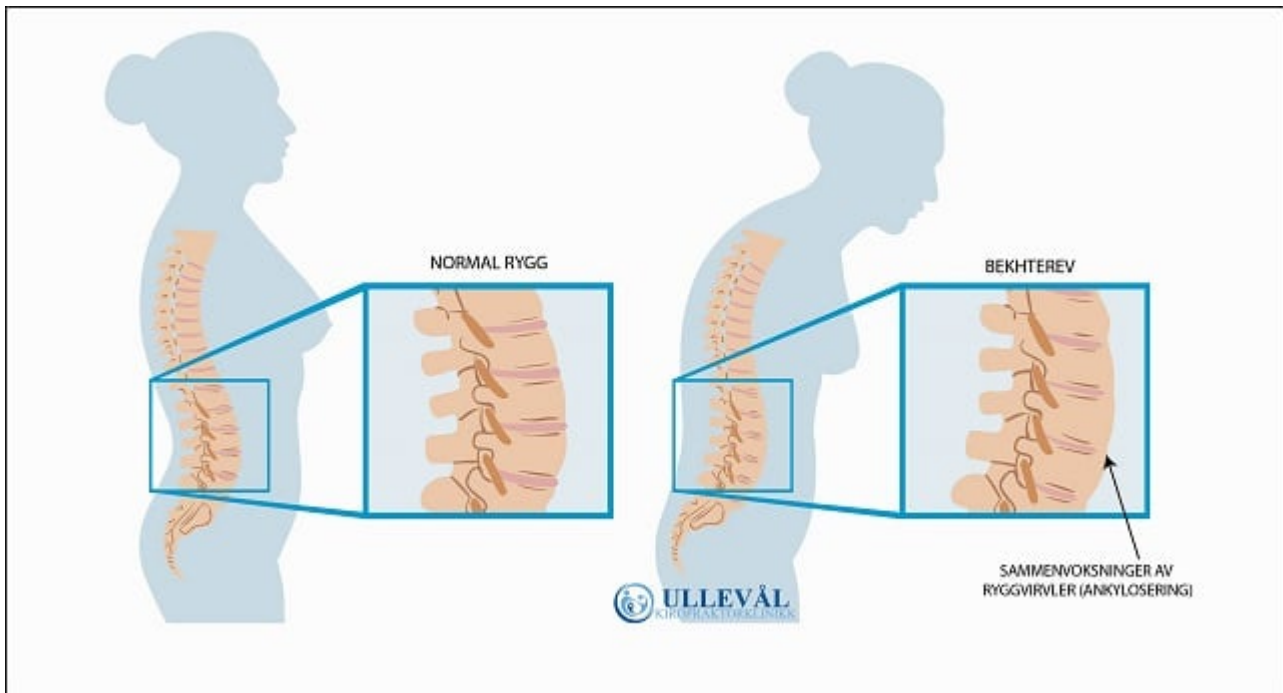
Bekhterev er en revmatisk sykdom, som varer livet ut og er progressiv. Tilstanden fører til redusert bevegelighet i bekkenet og ryggen. De fleste kan holde sykdommen under kontroll med riktig behandling.

Hva er Bekhterevs sykdom

Dette er en autoimmun sykdom, det vil si en sykdom hvor immunsystemet angriper kroppens eget vev og celler, som så forårsaker en immunreaksjon og fører til betennelse i leddene. De store leddene i kroppen din rammes og skaper betennelsesreaksjoner.

Hvordan Bekhterevs sykdom påvirker kroppen, kan variere fra person til person. De forskjellige symptomene kan du lese mer om lenger ned i teksten.

Hva skjer med ryggraden og bekkenet



I mange tilfeller tar det lang tid, i noen tilfeller 10-15 år, fra de første symptomene begynner å vise seg til diagnose kan stilles. Grunnen til det, er at det tar lang tid før betennelser i de små leddene i ryggraden fører til tilstrekkelig skade til at de kan medføre smerte og oppdages. Det kan være vanskelig å skille AS fra ryggsmarter av andre årsaker, og mange har derfor hatt plager i flere år før de får riktig diagnose.

Jeg har møtt flere pasienter som har gått i lang tid, noen flere år, med ulike symptomer i bein og skjelett uten å ha fått en diagnose.

- Pasienthistorie: Jeg fikk mer og mer vondt i kroppen, og ble stivere og stivere i rygg og brystkasse. Men alle er vel støle i kroppen om morgenen= Etterhvert ble det verre, og jeg måtte nesten krabbe ut av sengen for å komme meg til badet og ta en varm dusj. Etter dette gikk turen til godstolen i stua jeg tilbrakte resten av dagen. Etter tre år sendte legen meg til en spesialist, da ingenting hjalp og stivheten bare ble verre.
- Pasienthistorie: En pasient forteller at hun begynte å kjenne symptomer da hun var 17 år. Hun hadde smerter i bekken og beinet, og hun haltet når hun gikk. Hun oppsøkte fastlegen og ble videresendt til fysikalsk

behandling. Etterhvert ble det tatt røntgen som ikke viste noe, siden ble det gjort en MR- undersøkelse. Da hun var 20 år hun fikk endelig diagnosen, og ble fulgt opp av spesialist.

Dessverre finnes det ingen enestående enkelt prøve som viser at man har bekhtere, og at ryggplagene eller vondtene du har, springer ut av denne sykdommen. Det må gjøres en totalvurdering for å stille diagnosen og den tar hensyn til flere forhold; Først og fremst din sykehistorie, eventuelt om du har hatt andre sykdommer som psoriasis eller betennelser i tarmen, regnbuehinnebetennelse (25% av de med AS har også regnbuehinnebetennelse), betennelse i ledd eller senefester, om det finnes annen revmatisk sykdom i familien, man vil se på blodprøver og sjekke røntgen og- eller MR for se på endringer i bekkenledd eller ryggsøyle. Arvelighet og funn av vevstypen HLA-B27 styrker diagnosen, men er ingen forutsetning.

For å bli diagnosert med bekhtere må du ha disse kriteriene ([spondyloartrittforbundet](#))

Det finnes i dag to sett med diagnosekriterier for å avgjøre om en person har aksial spondyloartritt.

ASAS-kriteriene fra 2010

Det nye settet med diagnosekriterier kaller man ASAS-kriteriene. De er utarbeidet av en ekspertgruppe av revmatologer i Europa. Typiske forandringer i iliosakralleddene sidestilles nå med funn av aktiv betennelse på MR. En kombinasjon av vevstypen HLA-B27 og to karakteristiske kliniske funn og/eller symptomer vil også muliggjøre en diagnose.

New York-kriteriene fra 1984

- Smerter/stivhet i korsryggen av mer enn tre måneders varighet (som bedres med aktivitet, men ikke med hvile).
- Begrenset bevegelighet i korsryggen ved framover- og sidebøyning.

- Begrenset bevegelse i brystkassen relativt til normalverdier korrigert for alder og kjønn.
- På røntgen:
Det må foreligge sikre forandringer ved røntgenologisk undersøkelse av iliosakralleddene og forandringene graderes på en skala fra 0-5. Forandringene må minst være grad 2 på begge sider, eller grad 3-4 på den ene siden.

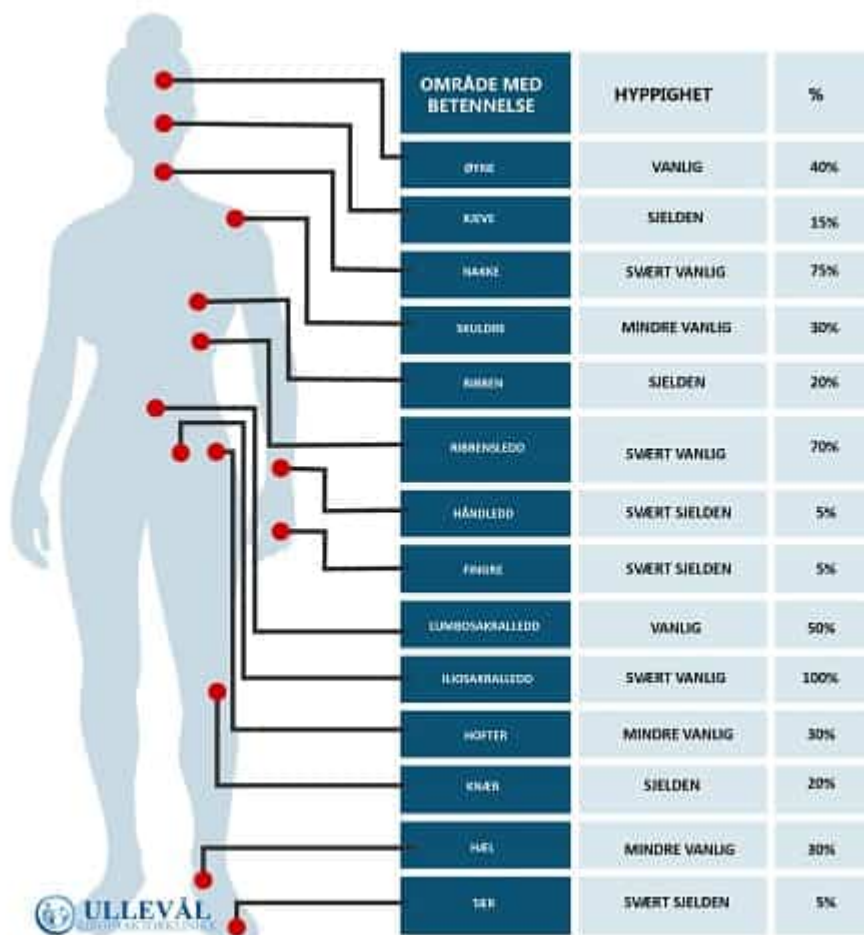
Stiv korsrygg og andre symptomer

De fleste vil kunne leve et normalt liv hvis de får riktig behandling og trening, men bekhtereve er en sykdom som kan bli gradvis forverret - og det vil vare livet ut. Det som vanligvis skjer, når du som har Bechterevs sykdom blir eldre, er at korsryggen stivner på grunn av ny beindannelse. Dette kan også skje med den øvre delen av ryggen og nakken.

Uten holdningskorrigerende trening og øvelser kan man få merkbar krumming i øverste delen av ryggen. Gjennom hele livet vil man vanligvis oppleve perioder av lite eller mye smerter og stivhet som kan vare i flere uker eller måneder av gangen. Noen kan få varige plager eller bli vedvarende stive i hele eller deler av ryggen. I disse tilfellene er det vanlig at noen personer blir arbeidsuføre.

Mange av symptomene som er vanlige for Bekhterevs sykdom, kan også ligne på eller være vanlige for andre sykdommer - noe som kan vanskeliggjøre diagnose.

Hovedsymptomet for Bekhterevs sykdom er smerter og stivhet i korsryggen. Dette symptomet finner man hos nesten alle personer med bekhtereve. Det er også vanlig med en opplevelse at smertene og stivheten lindres ved bevegelse, men blir verre når man er i ro.



Mye smerter er typisk og det er spesielt vanlig med stivhet etter at man har sovet. Disse smertene kan vare fra minst 30 minutter opp til flere timer, og avta i løpet av dagen. Det er ikke uvanlig å våkne opp i andre halvdel av natten på grunn av smerter i ryggen og måtte stå opp og "gå seg til."

Stivheten vil være verre enn vanlig i perioder. Dette er veldig individuelt, men periodene kan vare i alt fra uker til måneder, men andre ganger skifte nesten fra dag til dag.

Allmennsymptomer kan også forårsakes av Bekhterevs sykdom. Det kan være tretthet, feber, svetting om natten, dårlig appetitt og vekttap.

Hvem får Bechterevs, Er det arvelig

Plagene starter vanligvis mellom 18-40-årsalderen. Tilstanden er hyppigere hos menn enn hos kvinner. I underkant av 1% av befolkningen har Bekhterevs sykdom, det vil si cirka 40.000 nordmenn.

Man vet at Bekhterevs sykdom ikke er arvelig, men at man er arvelig disponert for å få sykdommen. 95% av alle som blir diagnostisert med bekhterev, har antigenet HLA-B27.

Man tror at en bakterie eller virusinfeksjon kan trigge utvikling av bekhterevs hos en person som er disponert for sykdommen – kanskje spesielt en som har antigenet HLA-B27.

Det er også slik at hvis man har en autoimmun sykdom kan man være disponert for å få flere.

Man ser for eksempel at personer med autoimmune tarmsykdommer, som ulscurøs colitt eller Morbus Chron, samtidig med Bekhterevs sykdom, eventuelt autoimmun skjoldbruskkjertelsykdom (tyroiditt).

Hva kan du selv gjøre

- Jeg anbefaler alle som får en diagnose om å kontakte [foreningen/forbundet som sykdommen tilhører](#). Her vil du kunne møte personer som er i samme situasjon som deg, og som nydiagnostisert kan det være fint å treffe noen som har levd med sykdommen i mange år.
- Oppsøke hjelp tidlig. Da kan du få råd og veiledning samt tips til øvelser og behandling, men det finnes også ting du selv kan gjøre for å bedre tilstanden
- [Spis betennelsesdempende mat](#)
- Vær i bevegelse! Gå deg gjerne en tur utendørs i minst en halvtime om dagen.
- Riktige øvelser er viktig for å bli fri fra stivhet og smerter. Disse øvelsene er lette, men må gjøres regelmessig. På sikt kan de også forebygge nye episoder med stivhet.
- Å melde seg på et Yoga kurs og gjøre andre bevegelses øvelser som
- Krum – svai
Stå på alle fire. Plasser knærne rett under hoftene og hendene litt foran skuldrene. Spre fingrene, press håndflatene i matten og sett tærne i gulvet. Krum og

svai ryggen i rolige bevegelser. Hold navlen inne både når du krummer og svaier ryggen.

▪ Childs pose – Balasana

Start på alle fire. Ligg med knærne litt fra hverandre (hvis du har en matre – matrebreddens avstand) og sett rumpa ned på hælene. Pust ut og legg overkroppen framover. Legg pannen i gulvet. Kjenn hvordan korsryggen slapper av. Før halebeinet bakover. Strekk armene framover og legg håndflatene i gulvet.

Ta lange dype åndedrag, fyll opp hele magen og la pusten gå langs ryggen på innpust. Føl hvordan du slipper spenninger for hver utpust. Bli her så lenge du føler behov for det. Rull deretter forsiktig opp med ryggen til en sittende posisjon.