

## HELSE

## HELSE

Ragnar Støtteruds (83) artroserammede knær ble bedre etter bare to runder med den nye behandlingen, som er vist å virke for sju av ti pasienter.

**ARTROSE:** Ragnar Støtterud (83) kan igjen gå trapper – og sin faste morgentur. I tillegg til den nye behandlingen, er det også flere grep du selv kan ta som hjelper. Foto: Christian Roth Christensen.



**– 8 av 10 har effekt av behandlingen**

# NY BEHANDLING MOT ARTROSE

**JORUN GAARDER**  
jga@dagbladet.no

**P**å klinikken sin i Lillestrøm har ortoped og allmennpraktiker Pål-Jeroen Husby tatt i bruk PRP-behandling for sine artrose-pasienter.

– 8 av 10 har effekt av behandlingen. Det er en veldig kraft i blodet vårt når det blir brukt på riktig måte, sier Pål-Jeroen Husby.

PRP-behandling (Platelet-Rich-Plasma – eller blodplateberiket plasma) benytter

pasientens eget blod for at kroppen skal hele seg selv. Først tappes blod fra pasientens arm, blodet sentrifugeres sterilt, slik at hvite blodlegemer, som er betennelsesdempende, og de vekstfremmende blodplataene kan hentes ut. Dette føres så tilbake i det skadede leddet.

– PRP-behandling virker på alle former for artrose, bare den ikke er langkommen. Ved mild til moderat artrose – der har det effekt, sier Husby.

#### Vanlig lidelse

Girka 480 000 nordmenn har artrose, tidli-

gere kalt slitasjegikt, i en eller annen form. Leddsykdommen kjennetegnes ved at brusen slites ned, helt til bein gnisser mot bein. Skadet bruk skaper betennelse i leddet.

Det må altså være bruk igjen i leddet for at PRP-behandling skal virke. Vekstfaktorene i blodplataene kan da bygge opp igjen vev, forklarer Husby.

– Men det har ikke effekt alene. Riktig trening og å holde leddet aktivt er fortsatt like viktig, sier han.

– Dette (PRP) er ikke et medikament, men det man kaller en autotransplantasjon, der man tar ut vev fra en del av

kroppen, og setter det inn igjen i samme prosedyre. Derfor gir det heller ikke bivirkninger, fortsetter Husby.

Legen, som er spesialist i ortopedisk kirurgi, har til nå brukt behandlingen på rundt 2000 pasienter. Husby erfarer altså at 8 av 10 pasienter opplever et leddsmerter reduseres og de kan bruke leddet som normalt igjen. Hos noen forsvinner smertene helt etter behandlingen.

#### Hjalp med det samme

Ragnar Støtterud (83) har tatt turen til fastlegen sin for å møte Dagbladet og

snakke om sin kneartrose. I fjor på denne tiden var smertene så intense at proteseoperasjon ble vurdert.

– Jeg hadde mye vondt om natta også, når jeg snudde meg, sier Støtterud bak munnbindet, der vi sitter på legekontoret i Lillestrøm.

Det var det høyre kneet som var verst. Støtterud ble enig med legen om å teste behandlingen der først. Slik kan man sjekke at behandlingen virker, før eventuelt neste ledd tas.

Og det hjalp.



**PROFESSOR:** Lars Engesbretsen.

– Smertene om natta forsvant med en gang, fra dag én, og så ble det gradvis bedre de neste tre ukene, sier Støtterud.

Om behandlingen har effekt, kan det gjentas etter 3–4 måneder. I september fikk Støtterud injisert en ny dose blodplater i det høyre kneet. Samtidig ble det venstre kneet også behandlet.

#### Ikke godkjent

– Nå er det gått tid, og jeg er ikke bra, men jeg er mye bedre. Før var

det håpløst å gå i trapper, jeg måtte gå med det gode beinet foran hele veien. Nå kan jeg gå med begge beina opp og ned trappa, sier Støtterud.

Norsk pasientskadeerstatning (NPE) forteller til Dagbladet at de nylig har gjort en vurdering av PRP-behandling, og bestemt at dette er å anse som helsehjelp, og dermed faller inn under pasientskadeerstatningen. Men – fortsatt er det ikke en del av den offentlige helseetjenesten.

PRP-behandling er ikke godkjent i folketrygden, hvilket betyr at det ikke dekkes av det offentlige.

– Grunnen til det er at det er for dårlig dokumentert, sier Lars Engesbretsen, professor i ortopedisk kirurgi ved UiO og overlege ved OUS.

– Knær med tidlig artrose er det eneste stedet der PRP har vist god effekt, men det er brukt på sener, albuer, hender og skuldre. Noen vil kalle det vidundermedisin, men med en gang man kontrollerer det mot saltvann, så er effekten ikke veldig mye bedre enn placebo, fortsetter han.

Engesbretsen, som også er konsulent ved Olympiatoppens helseavdeling, har selv forsket på slik PRP-behand-



**TO BEHANDLINGER:** PRP dekkes ikke av det offentlige, og én injeksjon koster cirka 4000 kroner. Ragnar Støtterud har tatt to behandlinger i høyre kneet.

#### FAKTA

##### ARTROSE

● Rundt 480 000 nordmenn har artrose i ett eller flere ledd.

● Det utføres årlig 17 000 proteseoperasjoner i Norge (2019). Av disse var 9879 første gangs hofteproteser, mens 7161 personer fikk kneprotese for første gang.

● Leddplagene øker med alderen, og man regner med at halvparten vil få kneartrose og rundt en fjerdedel vil få hofteartrose i løpet av livet.

● Leddene blir stive, smertefulle og vanskelige å bevege, fordi brusken i leddet sakte, men sikkert forsvinner helt, og bein til slutt gnisser mot bein.

● Symptomene på artrose kommer vanligvis gradvis, noen ganger over flere år. Vanlige symptomer er:

● Stivhet, særlig etter hvile.

● Smerter – konstante, eller starte når du bruker leddet.

● Bevegelsesvansker – vanskelig å gå i trapper eller nå øverste hylle

● Hovne og fortykkede ledd

● Muskelsvakhet omkring leddet som er angrepet

Kilde: Nasjonal kompetansetjeneste for revmatologisk rehabilitering (NKRR), Nasjonalt Register for Leddproteser og Helse-Norge

## HELSE



**LITEN RISIKO:** Blodet filtreres og sentrifugeres i helt lukkede rør, slik at det holdes sterilt, forteller ortoped Pål-Jeroen Husby. Sammen med grundig rens av huden der sprøyten skal settes, er risikoen for infeksjon minimal.

## «ARTROSE ER ALDERSFORANDRINGER, DERFOR ER DET FINT AT DETTE IKKE BARE HJELPER PÅ DE YNGSTE. DET KAN GÅ MANGE ÅR FRA DU HAR FÅTT PÅVIST ARTROSE, TIL DU ER AKTUELL SOM OPERASJONSKANDIDAT.»

**PÅL-JEROEN HUSBY, ortoped**

→ ling. To av hans studier er publisert i velrenommerte American Journal of Sports Medicine.

Første studie inkluderte 60 pasienter med kneartrose, der en tredjedel fikk saltvann. Studien viste god effekt av PRP, men også effekt av placebo. 7 av 10 i hadde effekt av PRP.

### Trenger et tilbud

Neste studie inkluderte 300 pasienter, der halvparten fikk PRP og andre halvparten fikk hyaluronsyre – som likner kroppens egen olje for leddene.

– Der viser PRP litt bedre effekt, men igjen var placebo svært god, sier Engebretsen.

Lege Husby synes det er fint å kunne gi et behandlingstilbud, annet enn kirurgi, som virker også på eldre med artrose.

– Artrose er aldersforandringer, derfor er det fint at dette ikke bare hjelper på de yngste. Det kan gå mange år fra du har fått påvist artrose, til du er aktuell som operasjonskandidat. Da er det fint at noe kan hjelpe i de åra imellom – mer enn bare trening og betennelsesdempende tabletter, sier han.

Hyaluronsyre brukes også som injeksjon ved artrose. Dette er et middel som finnes i leddvæske og er med på å gi den seige konsistensen i den. Det som injiseres i ledd framstilles kunstig.

I den PRP-behandlingen ortoped Hus-

by bruker på sine pasienter, blandes pasientens blodplater med slik hyaluronsyre, og injiseres samtidig.

Professor Lars Engebretsen ved Olympiatoppen mener en slik blanding med hyaluronsyre og PRP kan virke godt, i teorien.

– Hyaluronsyre smører leddet, slik at det bli litt mindre betent, mens PRP får cellene til å produsere ny brus, sier han.

### Ikke overbevist

Ove Furnes, leder av Nasjonalt register for leddproteser ved ortopedisk klinikk på Haukeland universitetssjukehus, sier vi i dag ikke har noen mellomting mellom tabletter og kirurgi.

### ARTROSERÅD

Dette er ortoped og professor Lars Engebretsens råd ved tidlig artrose:

- Gå ned i vekt. Dette er det aller viktigste.
- Mosjoner 5 dager i uka, minst 30 minutter hver gang. Sykle, svømme eller gå turer.
- Legg også inn 1-2 økter i uka med styrketrening. Er du sterk i lårmuskulaturen, foran og bak kneet, vil det beskytte kneet.
- Slutt å røyke, om du gjør det.
- Ortoped Ove Furnes mener du i tillegg må huske at artrose ikke er færlig – leddene tåler at du beveger dem. Husk også å:
- Trene bevegelighet og balanse.
- Trening er ferskvare – du må trene regelmessig.

– Vi skulle gjerne hatt et alternativ som virker godt på moderate artroseplager. Mange klarer ikke å trene og gå ned i vekt – det er ganske krevende, sier Furnes til Dagbladet.

Han mener det trengs mer forskning på den nye behandlingsmetoden PRP. Så langt har han ikke sett studier som overbeviser ham om at det virker godt.

Etter injeksjonene har Ragnar Støtterud kunnet ta opp vanen med morgenturer. Før behandlingen var det håpløst å gå i skogen, i ulendt terreng. Det kan 83-åringen gjøre igjen.

– Nå går det mye bedre, så nå håper jeg at jeg slipper protese, sier Ragnar Støtterud.