



Håndtering af muskelgigt

Du skal i behandling for muskelgigt (polymyalgia rheumatica). Muskelgigt er en betændelsestilstand i ledkapsler, slimsække, sener og senetilhæftninger i skuldre, hofter, nakke og lænd. Muskelgigt anses *ikke* for at være en såkaldt vaskulitis (karbetændelse), men den *kan* optræde sammen med sygdommen kæmpecelle-karbetændelse (arteritis temporalis).

Man kender ikke årsagen til, at betændelsen opstår, men den skyldes ikke pågående infektion. Cirka 3000 danskere rammes årligt af muskelgigt. Muskelgigt kan ramme fra 50-årsalderen, men oftest omkring 70-årsalderen. Kvinder rammes hyppigere end mænd. Muskelgigt kan behandles effektivt med immundæmpende medicin. Det betyder, at du som regel kan blive ved med at bruge kroppen og klare dine gøremål, som du plejer.

Typiske symptomer på Muskelgigt

Symptomerne starter ofte akut, men kan også komme gradvist.

- **Symmetriske muskelsmerter.** Det vil sige smerter i både højre og venstre side. Smerterne optræder i øverste del af skuldre og overarme, eventuelt også i nakken. De samme symptomer kan komme i balder og lår.
- **Morgenstivhed** er en typisk gene og varer ofte længere tid end 45 minutter.
- **Muskelsvaghed eller muskeltræthed.** Det er almindeligt ikke at kunne løfte armene over skulderniveau og ikke at kunne rejse sig fra en stol uden at bruge armene.
- **Sygdomsfølelse.** Mange føler sig alment syge som ved influenza, blot værre.
- **Hævelse i hændernes led og knæled** er et sjældnere symptom.

Sådan stiller lægen diagnosen

Lægen stiller diagnosen på baggrund af dine symptomer samt blodprøver, som viser betændelsestegn i form af forhøjet C-reaktivt protein (CRP).

I nogle tilfælde hjælper ultralydsskanning af led, fx skulderled, med til at stille diagnosen.

Sådan foregår den medicinske behandling

Behandlingen består af Prednisolon som tabletter. Prednisolon er en kemisk ændret udgave af det naturlige binyrebarkhormon. Ofte ses en hurtig forbedring af tilstanden, når behandlingen begynder.



Følg lægens anvisninger for nedtrapning

Mængden af Prednisolon skal trappes gradvist ned, og du får en plan for nedtrapningen. Det er vigtigt, at du følger lægens anvisninger for at undgå alvorlige bivirkninger.

Det er almindeligt at mærke noget ubehag i forbindelse med, at Prednisolon trappes ned. Hvis blodprøverne fortsat er uden tegn på betændelse, skal der ikke ændres i behandlingen. Det plejer at blive bedre efter nogen tid.

Forvent behandling i flere år

De fleste behøver behandling i 1-2 år. Nogle patienter får tilbagefald, når de holder op med at tage medicinen, og skal begynde behandlingen på ny. Hovedparten af patienter bliver fuldstændig raske.

Kontrol

Du vil de første måneder blive fulgt på Reumatologisk Afdeling. Derefter kan du overgå til videre kontrol ved din praktiserende læge.

Så længe du er tilknyttet Reumatologisk Afdeling, er det vigtigt, at du kontakter afdelingen, hvis du oplever symptomer, som kan tyde på opblussen i din sygdom.

Det kan du selv gøre

Hold dig fysisk aktiv

Det er vigtigt, at du holder dig fysisk aktiv for at bevare din muskelstyrke og for at undgå at tage på i vægt under behandlingen med Prednisolon. Ved at holde dig i gang forebygger du også risikoen for knogleskørhed.

Undlad rygning

Rygning øger risikoen for knogleskørhed. Derfor bør du undlade at ryge.

Følg kostråd og tilstræb normalvægt

Vi anbefaler, at du følger de officielle kostråd og sikrer, at du får tilstrækkeligt kalk og D-vitamin.

Vi anbefaler også, at du tilstræber at være normalvægtig, da undervægt øger risikoen for knogleskørhed og knoglebrud.

Begræns dit alkoholindtag

Vi anbefaler, at du overholder Sundhedsstyrelsens anbefalinger for alkoholindtag.

Kontakt og mere viden

Har du spørgsmål, er du velkommen til at kontakte os. Vil du vide mere om muskelgigt, kan du eventuelt læse mere på patienthaendbogen.dk. Søg på: "Polymyalgia rheumatica".



AALBORG UNIVERSITETSHOSPITAL
– i gode hænder

Du kan også søge mere information på Gigtforeningens hjemmeside
www.gigtforeningen.dk



Reumatologisk Afdeling

Tlf. 97 66 66 00

Vi træffes bedst: Mandag – fredag 8.00 – 14.00