

Hälsanr 9/00 Reportage: Eva Olsson - Kinesiskt ledskydd kan lindra värk

### Kinesiskt ledskydd kan lindra värk



Flera idrottsmän vänder det, ibland annat bordtennisspelaren J O Waldner - ett kinesiskt ledskydd som tycks kunna lindra olika typer av värk. Back on Track, som skyddet heter ser ut som en vanlig elastiska bindel. Det är gjort av bomull och polyester med små keramikpartiklar invävda. Skyddets effekt antas bero på att det värmer upp den skadade kroppsdel. Keramikpartiklarna sägs reflektera den värme som vår kropp utsänder. *-Hittills har vi fått kanonresultat, säger dr Rose-Marie Brinkeborn, allmänläkare med privat mottagning i Uppsala, som leder en studie av ledskyddet. Alla som prövat har blivit bättre i någon utsträckning. -Tillsammans med läkarkollegor och sjukgymnaster undersöker jag 120 personer med olika typer av skador i knän och armbågar. De får prova skyddet i tre veckor och sedan jämföra med samma period utan skydd - eller tvärtom. Lotten avgör i vilken ordning de båda perioderna kommer. Nu är 20 personer klara. De är mycket nöjda med skyddet. Deras smärta sjunker avsevärt, mätt på en så kallad VAS-skala (visuell analog skala), där de får gradera smärtan på en skala från ett till tio. Hittills är det ingen som inte blivit bättre av ledskyddet. De flesta i studien har besvär med tennisarmbåge eller artros (ledförslitning) i knäna.*

En elastisk väv med keramik är det nya, kinesiska vapnet mot värk. Det finns goda erfarenheter vid tennisarmbåge och knäbesvär och många svenska idrottsmän använder det.

*-Bland annat är en företagshälsovårdsmottagning i Uppsala inblandad i studien, säger Rose-Marie Brinkeborn. De är så nöjda med resultaten att de ska köpa in ledskyddet.*

### Värme kan lindra VÄRK

Att värme kan lindra värk är en gammal kunskap. Det är en folkmedicinsk metod som nu har börjat röna ökat intresse även inom sjukvården. *-Många kvinnor använder värmedyna mot mensvärk. Förr la man ofta på varma grytlock när man hade ont i magen. Och i kinesisk folkmedicin använder man moxibustion, då man värmer huden genom att bränna något örtextrakt, ofta gråbo. Det säger Thomas Lundeborg, docent i fysiologi vid Karolinska institutet.*

*-Vi har visat att värme ger fysiologiska omställningar i kroppen, vilket kan lindra smärta och kroniska inflammationer. Kanske har värme också en mer varaktig, botande effekt, men det är ännu för tidigt att avgöra.*

*-När kroppen utsätts för värme skickar speciella värmenerver signaler till hjärnan om att det är varmt. Samtidigt blockeras då andra nerver, vilket kan minska muskelspänningar och även lite djupare liggande*

värk. Värme aktiverar också kroppens egna smärtlindrande system och frisätter dynorfiner, ett kroppens eget morfin.

### **Vad är värmestrålning?**

Värmestrålning eller infraröd strålning är en typ av elektromagnetisk strålning, precis som exempelvis vanligt ljus. Värmestrålning har lite längre våglängd än vanligt ljus och ligger mellan det yttersta röda ljuset och mikrovågsområdet. Värmestrålning är osynligt för ögat, men värmer upp de föremål som absorberar strålningen. Alla varmblodiga djur, inklusive människan, utsänder en svag värmestrålning. - Jag arbetade på landet och ville inte smutsa ner skyddet i onödan. Men redan efter en dag så kom värken tillbaka. Nu har jag på skyddet jämt, utom när jag duschar förstås. Skyddet sitter ganska ordentligt- är det inte obehagligt? - Nej, jag besvärar inte av det. Och jag tycker inte heller att det sitter i vägen. Men helt bra är Iréne inte. - Igår spelade jag kubb med arbetskamraterna. Det kanske jag inte skulle ha gjort. I morse hade jag jätte ont i armbågen. Men roligt hade vi!

### **Färre värktabletter**

Även Marlene Östberg, massageterapeut från Avesta, har goda erfarenheter av ledskyddet. -Jag har låtit ett 50-tal patienter pröva det och sedan följt upp hur det gått för dem, säger hon. Ungefär hälften har haft akuta skador som stukningar och lårkakor, mest idrottsmän, och hälften kroniska besvär som knäledsartros, tennisarmbåge och axelvärk.

-Hittills har alla fått någon grad av hjälp av ledskyddet. Det har förkortat läkningstiden vid akuta skador. Till exempel brukar smärtan och svullnaden vid stukning lägga sig på en dag, vilket är avsevärt fortare än normalt.

- Många av mina patienter har haft långvariga besvär, i 15-20 år. Även då kan skyddet göra nytta. Flera har kunnat minska på sina värktabletter. En man hade till exempel haft artros i knäna i 20 år. Redan efter ett par dagar med skyddet ökade rörligheten. Efter 7 veckor var även smärtan borta.

-En dam hade haft kalla fötter i 15 år. Efter tre dagar med Back on Track-sockor ringde hon mig och berättade att hon var alldeles het om fötterna.

Marlene Östberg tycker också att personer med migrän verkar ha nytta av skyddet.

-Sammanlagt har fem med migrän haft skyddet i form av en t-shirt. De tycker att stelheten i nacke och axlar har minskat och att även migränanfallen blivit färre och lindrigare.

De här positiva vittnesmålen kan låta övertygande. Men vi får komma ihåg att ledskyddet ännu inte testats strikt vetenskapligt, där man jämfört det med ett liknande skydd utan keramikorn. En sådan studie behövs för att sälla bort den så kallade placeboeffekten, möjligheten att tron kan bota. Placeboeffekten är hög vid smärttillstånd, runt 50 procent. Inte heller har ledskyddet jämförts med andra saker som värmer, till exempel kamelhårsvantar och liknande. Å andra sidan är det en enkel, relativt billig och uppenbart ofarlig metod.

Bordtennis spelaren JO Waldner började använda det kinesiska ledskyddet efter en Knäskada i våras. Han tycker att det minskar stelheten i knälederna och gör att han snabbare kommer tillbaka efter sina skador.

Waldner, som redan har OS-guld i pingis och var med och vann guld i lagtävlingen i VM i Kina i April, kommer förstås att göra sitt bästa för att försvara de svenska färgerna i Sydney-OS.

### **Vill du veta mera?**

*Ledsyddet Back on Track säljs i hälsokosthandeln via Back on Track AB, 018-590555. Några prisexempel: Ett knäskydd kostar cirka 276 kr, armbågsskydd 230 kr och strumpor 299 kr. Skydden kan maskintvättas i 30 grader och ändå ha kvar sin effekt, uppger man på Back on Track. Namnet Back on Track betyder ungefär "tillbaka på banan" och syftar på att idrottsmän snabbare ska kunna träna och tävla igen, eller att vi andra ska kunna återuppta våra vardagssysslor.*