

Lev länge och väl

Författare: *Ulrica Lundström & Sophie Jörgensen*

Temablad nr. 9





Åldrandet är en del av livet, oavsett om man lever med en ryggmärgsskada eller inte. Det är en komplex process som för med sig många förändringar i livssituationen. Det kan handla om förändringar i kroppsliga funktioner, i förmåga och intresse att delta i aktiviteter och förändringar i ekonomisk situation och sociala konstellationer. Hur dessa förändringar tar sig uttryck är naturligtvis olika från person till person beroende på vilka förutsättningar man har. Det kan innebära ett behov av att göra omprioriteringar i livet och att göra saker på ett annorlunda sätt jämfört med tidigare. Här får du information om kroppsliga förändringar och vad som kan påverka ditt åldrande till att bli mer hälsosamt och hållbart.

Vad händer i kroppen?

Åldrandet innebär för alla en tidsberoende försämring av olika kroppsfunktioner. En ryggmärgsskada för ofta med sig funktionsnedsättningar som gör att den fysiska reservkapaciteten och motståndskraften mot åldersrelaterade förändringar minskar.

Man talar ofta om ett accelererat eller för tidigt åldrande som i sin tur kan leda till ytterligare funktionsnedsättning som läggs till de ursprungliga konsekvenserna av ryggmärgsskadan. Men det finns saker man själv och sjukvården kan göra för att senarelägga eller minska risken för åldersrelaterade förändringar. Generellt kan sägas att det är viktigt att reagera tidigt och utreda orsaken till nytillkomna symptom och/eller förändringar i funktion, och prioritera uppföljningsbesök inom rehabiliteringsmedicin.

Hjärt-kärlsystemet

Med åldern ökar risken att drabbas av hjärt-kärlsjukdomar, såsom hjärtinfarkt, hjärtsvikt och stroke. Flera riskfaktorer för dessa sjukdomar, t.ex. högt blodtryck, rubbningar i blodfetterna, diabetes och övervikt, är vanligare hos personer med ryggmärgsskada och verkar även uppkomma tidigare än hos icke-skadade.

Vad kan man själv och sjukvården göra?
Regelbundna kontroller av blodtryck, blodfetter, blodsocker, midjemått och kroppsvikt kan användas för att utvärdera risken att drabbas av hjärt-kärlsjukdom. Man bör eftersträva en hälsosam och varierad kost anpassad energimässigt till minskad energiförbrukning som är vanligt vid åldrande, och en hälsosam/funktionell vikt. Man bör även motionera regelbundet utifrån sina egna förutsättningar. Det är bra att veta att redan förhållandevis låga nivåer av fysisk aktivitet kan hjälpa till att bromsa vissa åldersrelaterade förändringar, så lite är alltid bättre än inget! Upptäcks hjärt-kärlsjukdomar, finns mediciner för att t.ex. sänka blodtrycket, behandla rubbningar i blodfetter och blodsocker mm. Men det är viktigt att samtidigt göra hälsosamma förändringar i sin livsstil. Man bör hålla sig rökfri och vara måttlig med alkohol då både rökning och alkohol höjer blodtrycket och ökar risken för sjukdomar i hjärta och kärl.

Muskler och leder

Med åldrandet sker en förlust av muskelmassa vilket kan påverka förmågan att utföra vardagliga aktiviteter, såsom förflyttningar och påklädning, och bidra till överbelastningsskador och smärta.

Vad kan man själv och sjukvården göra?
Att hålla sig fysiskt aktiv och styrketräna bromsar förlusten av muskelmassa. För att förebygga smärta i muskler och leder samt överbelastningsskador är det viktigt att regelbundet se över hjälpmedel, anpassningar i den omgivande miljön, förflyttningsteknik, sittställning, körteknik och gångmönster mm. Det är också viktigt att bibehålla rörligheten i lederna och då särskilt höft-knä- och fotleder. Man bör se över belastningen över dygnet och försöka uppnå aktivitetsbalans. Ibland kan det vara nödvändigt att tillfälligt eller kontinuerligt använda hjälpmedel och/eller ta hjälp av andra på ett sätt som man tidigare inte haft behov av. Man kan även behöva specifika träningsprogram som bör utformas i samråd med en fysioterapeut, arbetsterapeut eller personlig tränare.

Smärta

Smärta är ett vanligt och stort problem för många som lever med en ryggmärgsskada. De vanligaste orsakerna är på grund av överbelastning av muskler och leder, samt nervsmärta men även en upplevd generaliserad smärta. Smärta påverkar ofta många delar i vardagen, såsom självständighet, arbete, mentalt välbefinnande, fritidsaktiviteter, ork, sömn och det som benämns kognitiva funktioner (t.ex. minne och koncentration).

Vad kan man själv och sjukvården göra?
Fysisk aktivitet kan ibland lindra smärta men det är samtidigt vanligt att man undviker rörelse på grund av rädsla för mer smärta. Det kan därför vara bra att utforma ett träningsprogram tillsammans med en fysioterapeut eller annan träningskunnig person. En smärtskattning över dygnet där man skriver ner vid vilka aktiviteter och tillfällen smärtan ökar eller minskar, kan hjälpa rehabiliteringsteamet att tillsammans med dig komma fram till relevanta åtgärder för att minska smärtan. Ofta behöver man se över hur man spenderar sin energi. Det är vanligt att dagar när man känner sig bättre fylls med mycket aktiviteter vilket sedan leder till bakslag i form av mer smärta.

Benmassa och skelett

Risken för benskörhet ökar med stigande ålder. Kvinnor är särskilt utsatta då klimakteriet innebär en ökad risk för benskörhet. Benmassan nedanför skadenivån börjar minska tidigt efter en ryggmärgsskada. Personer med ryggmärgsskada har därför en mindre reserv av benmassa och kan därför drabbas hårdare av den benskörhet som följer med åldern.

Vad kan man själv och sjukvården göra?
Risken att drabbas av benbrott ökar redan vid mycket små trauman, exempelvis i samband med förflyttningar eller påklädning. Det är därför viktigt att vara uppmärksam på tecken på benbrott, såsom svullnad, smärta eller lokalt ökad svettning. Calcium och D-vitamin behövs för att bygga upp skelettet. Det är därför viktigt att äta en kost rik på calcium (tex mejeriprodukter, bladgrönsaker och nötter) och D-vitamin (tex fet fisk) och att vistas ute i solljuset eftersom kroppen då bildar D-vitamin. Risken för benskörhet kan utvärderas med hjälp av bentäthetsmätning, och det finns läkemedel som minskar bennedbrytningen och stärker skelettet.



Luftvägarna

Med åldern blir lungvävnaden mindre elastisk, immunförsvaret försämras vilket ger en ökad risk att drabbas av infektioner, och sömnapné blir vanligare. Sömnapné innebär nattliga andningsuppehåll som medför försämrad syresättning och dålig nattsömn, snarkningar, dagtrötthet samt koncentrationssvårigheter. Tillståndet är också en riskfaktor för högt blodtryck och hjärt-kärlsjukdom. En ryggmärgsskada kan medföra förlamning av andningsmuskulaturen och svårigheter att andas, och ökad risk för sömnapné. Försämrad hostfunktion är vanligt och medför svårigheter att få upp slem vilket bidrar till infektionsrisk. Andningen påverkas mer ju högre skada man har, men även personer med skador i bröstryggen får ofta påverkan på andningsmusklerna i bålen vilket kan ge försämrad andningsfunktion. När de åldersrelaterade förändringarna läggs till konsekvenserna av ryggmärgsskadan ökar risken ytterligare för infektioner och komplikationer från luftvägarna.

Vad kan man själv och sjukvården göra?
Det är viktigt att känna till att även om man har tillräcklig andningsfunktion för att klara vardagssituationer kan man i samband med luftvägsinfektioner få problem med andningen. Man bör hålla sig rökfri, försöka undvika luftföroreningar och i vissa fall träna andningsmuskulaturen. Alkohol kan försämra andningen, liksom lugnande och muskelavslappnande mediciner. Det kan även hjälpa att gå ner i vikt, framför allt om man lider av sömnapné. Det är särskilt bukfetman som är problemet då en stor mage hindrar den största andningsmuskeln, diafragmamuskeln, att arbeta ordentligt. Man kan behöva ta hjälp av en hostmaskin för att få bort slem ur luftvägarna och det är bra att vaccinera sig mot influensa och lunginflammation. Förstahandsbehandling vid sömnapné är kontinuerlig övertrycksbehandling, även kallad CPAP, som administreras nattetid via en mask som täcker näsan.



Urinvägarna

Med åldern försämras njurfunktionen, blåsans förmåga att lagra urin minskar, risken för urinvägsinfektioner ökar och prostataförstoring och klimakteriebesvär påverkar urinvägarna. En annan vanlig orsak till urininkontinens hos äldre är påverkan på kognitiva funktioner, såsom minne. Blåsrubbning efter ryggmärgsskada kan på grund av ovanstående förändringar förvärras med åldern. Exempelvis kan besvär med inkontinens förvärras då blåsans lagringskapacitet minskar. Vidare kan män få svårigheter att tömma blåsan på grund av prostataförstoring. Kvarvarande urin i blåsan efter blåstömning kan i sin tur leda till infektioner och njurskador. Kvinnor i klimakteriet kan lättare drabbas av urinvägsinfektioner, inkontinens samt svårigheter och smärta vid blåstömning. Upprepade urinvägsinfektioner, långtidsanvändning av kvarliggande kateter och stenar i urinblåsan är riskfaktorer för blåscancer, och rökning är en annan bidragande faktor.

Vad kan man själv och sjukvården göra?
Eftersträva alltid god hygien vid toalettbesök. Det kan vara bra att se över att man dricker tillräckligt, ca 1,5-2 liter per dag brukar rekommenderas. För att förhindra skador och sjukdomar i njurar och urinvägar är det viktigt att regelbundet kontrollera njurfunktionen med ett blodprov. Man bör söka sjukvård vid symptom på urinvägsinfektion för att kunna få rätt behandling. Man bör även kontakta sjukvården om tidigare blåstömningsmetod inte längre fungerar. Det är viktigt att man tömmer blåsan helt vid toalettbesök. Kontroll av kvarvarande urin i blåsan kan enkelt göras på de flesta sjukvårdsinrättningar med hjälp av ultraljud. Vid inkontinens finns läkemedel som kan minska besvären. Kvinnor i klimakteriet kan bli hjälpta av behandling med kvinnligt könshormon. Långtidsanvändning av kvarliggande kateter bör i möjligaste mån undvikas.

Magtarmkanalen

Det finns inget som tyder på att magtarmkanalen åldras fortare hos personer med ryggmärgsskada än hos andra. Tvärtom har studier visat att avföringsinkontinens kan minska över tid. Dock sker generellt åldersrelaterade förändringar även i magtarmkanalen, såsom förlångsammade tarmrörelser, vilket kan leda till förstoppning.

Vad kan man själv och sjukvården göra?
Det är viktigt att vara uppmärksam på om tidigare fungerande tömningsregim inte längre fungerar, och vid symptom som blod i avföringen, smärta eller viktnedgång söka sjukvård. Vid problem med förstoppning bör man se till att dricka ordentligt, röra på sig, kanske öka andelen fibrer i maten och ibland behöver man ta hjälp av mediciner. Man bör även tillsammans med sin läkare se över vilka mediciner man använder då många har förstoppning som biverkan. Ett exempel är starka smärtstillande (opioider) och läkemedel mot överaktiv blåsa. Måste man använda dessa läkemedel kan man även behöva ta läkemedel mot förstoppning.

Huden

Med åldern blir huden tunnare och mindre elastisk vilket ökar risken för trycksår, blåsor och andra hudskador. Även blodflödet i huden minskar, förnyelsen av hudceller går långsammare och immunförsvaret försvagas vilket försämrar sårläkning och ökar risken för hudinfektioner.

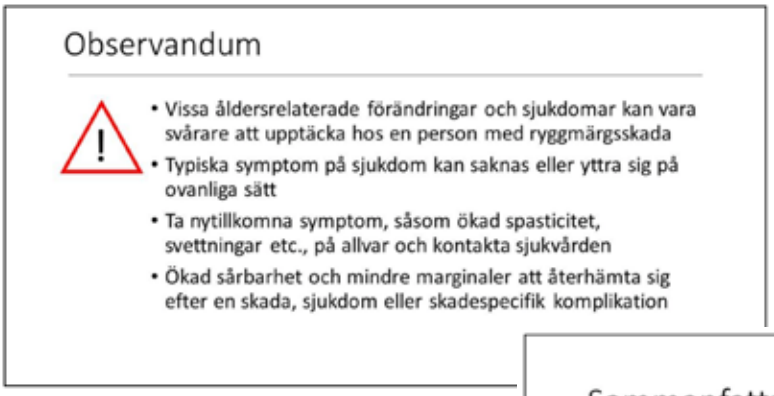
Vad kan man själv och sjukvården göra?
Det är viktigt att regelbundet kontrollera hudkostymen, hålla huden ren och torr och avlasta områden

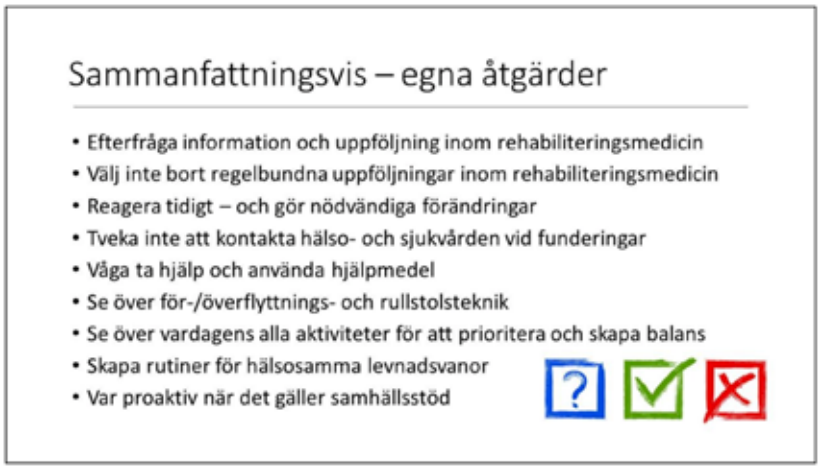
utsatta för tryck. Så fort man ser tecken på tryck måste man avlasta och gärna få en bedömning av kunnig sjukvårdspersonal. Rullstolsdynor, madrasser och övriga hjälpmedel bör ses över. Näringsintag spelar också roll och proteinrik kost gynnar sårläkning. Rökning och alkohol kan öka risken för sår och försämra sårläkning.

Nervsystemet

Åldersrelaterade förändringar i nervsystemet sker i samma takt hos personer med ryggmärgsskada som i den övriga befolkningen. Däremot kan förekomsten av överbelastningsrelaterade tryckskador på perifera nerver, till exempel karpaltunnelsyndrom (inklämning av handledsnerven), öka med stigande ålder. Även posttraumatisk myelopati ökar med åldern. Detta innebär att ärrbildning vid skadeområdet i ryggmärgen har lett till uppkomst av en vätskefylld cysta. Denna cysta kan sedan växa och trycka på den omgivande ryggmärgen. Personen drabbas då av nytillkomna neurologiska symptom en tid efter det initiala traumat/sjukdomen som orsakat ryggmärgsskadan. Det kan röra sig om tilltagande muskelsvaghet, känselbortfall eller smärta.

Vad kan man själv och sjukvården göra?
Vid nytillkomna neurologiska och överbelastningsrelaterade symptom bör kontakt tas med sjukvården för att utreda orsaken och välja lämplig behandlingsmetod. I övrigt gäller samma råd som beskrivs under avsnittet *Muskler och leder*.





Reflektionsfrågor att ta med till gruppträffen:

– Märker du av några fysiska tecken på förtida/accelererat åldrande? Hur hanterar du detta? Vilka konsekvenser har det fått för dig i vardagen? Har du själv gjort något för att minska dessa konsekvenser i vardagen?

– Hur tänker du kring att eventuellt behöva använda fler/andra hjälpmedel och/eller ta emot mer hjälp? Hur tänker du kring balans mellan arbete och fritid?

Lästips:

Läs kapitel om åldrande på Ryggmärgsskada.se: https://ryggmärgsskada.se/aldras/
Du som är lite extra intresserad kan se ytterligare en föreläsning i samma ämne med *Sophie Jörgensen* och *Ulrica Lundström* här: https://play.gu.se/media/o_5grub552