

Spondylitten

Spafo Norges medlemsblad • Nr. 1/2024 • 40. årgang

**Fra treningsvegring
til treningsglede**

**Fotproblemer ved
spondyloartritt**

**Fred i sjelen og
axSpA i kroppen**

**Psykomotoriske
bevegelsesgrupper**

For deg med

- Aksial spondyloartritt • Psoriasisartritt • Reaktiv artritt
- Udifferensiert spondyloartritt • Spondylartropatier hos barn
- Enteroartritt: Chrons sykdom og Ulcerøs kolitt



I dette nummeret av Spondylitten



Det tok nesten to tiår før Brit Lundby Hilde ble diagnostisert med aksial spondyloartritt, og enda lengre tid før hun lærte seg å senke tempoet. Hennes pasientreise har gått fra dyp fortvilelse, og følelsen av å være fanget i eget skjelett, til å leve i bedre harmoni med seg selv og sin gudstro. Side 5-8



I vårt store tema om føtter handler det om fotproblemer som kan oppstå ved SpA, hva en foterapeut kan hjelpe med, nyttige fotøvelser i hverdagen og tips om hvordan man selv kan teipe føtter med plantar fasciitt. Kirurg Marius Molund forteller om en ny operasjonsmetode, som har god effekt for de med langvarig plantar hælsmerte. Side 11-21



Et liv med kronisk sykdom setter seg i kroppen og påvirker bevegelsesmønstret. Psykomotorisk fysioterapeut Kjerstin Fet Vindenes forteller om psykomotoriske bevegelsesgrupper, som gjør at flere kan få hjelp raskere. Der lærer man å slippe muskelspenninger, kjenne etter og ta nødvendige pauser. Side 28-31



Etter 20 år med ankyloserende spondylitt streiket plutselig Hege Ulsunds kropp helt, og det ble umulig å trene. Ved hjelp av god treningsveiledning fant hun tilbake til treningsgleden. Personlig trener Rune Solheim gir tips og råd om hvordan man enkelt kan komme i gang med trening i hverdagen. Side 32-34

- Side 4 Redaktørens hjørne
- Side 5 Brit har fred i sjelen og axSpA i kroppen
- Side 9 Ny Remsima-penn blant anbefalte behandlinger
- Side 10 Få oppdatert legemiddelinformasjon med mobilen
- Side 11 Fotproblemer ved spondyloartritt
- Side 12 Hva kan en foterapeut hjelpe SpA-pasienter med?
- Side 15 Tre viktige fotøvelser i hverdagen
- Side 16 Ny operasjonsmetode kan bedre langvarige fotplager
- Side 19 Teiping for å lette plager fra plantar hælsmerte
- Side 24 Aslak danset seg friskere
- Side 26 Østrogen kan påvirke effekt av legemidler
- Side 27 Alle prøvesvar samles på ett sted
- Side 28 Unngå å leve med håndbrekket på
- Side 32 Treningsvegving ble til treningsglede
- Side 35 Kontinuitet over tid er viktig i trening
- Side 39 Ny Spondyrapport om hud og IBD
- Side 40 Obstruktiv søvnapné mer utbredt blant de med SpA
- Side 42 Behandlingsreiser til Tyrkia er i gang igjen
- Side 43 Sterk uførevekst skyldes regelendring for AAP
- Side 44 Vil forenkle inntektsreglene for uføre
- Side 46 Nytt navn på ankyloserende spondylitt

 **Spafo Norge**
Spondyloartrittforbundet



Utgiver

Spondyloartrittforbundet Norge
Postboks 6633, Etterstad
0607 Oslo
Kontor: 1503 40 27207

Redaksjonen

www.spafo.no
Trine Dahl-Johansen, redaktør
Tlf: 482 53 810 - ikke SMS
spondylitten@spafo.no

Kontaktinformasjon

Medlemskontakt:
Tlf: 400 85 106
E-post: medlem@spafo.no

Likepersontelefonen Spafo hjelper deg:
Tlf: 412 04 200
E-post: spafohjelperdeg@spafo.no

Annonsekontakt

Anita Madshus/A2Media
anita@a2media.no
Tlf: 901 10 688

Layout

Lise Mette Eidet (Spafo Norge)

Trykkeri

Merkur Grafisk AS

Utgivelsesplan i 2024

- Nr. Dato
- 1. 21. mars
- 2. 19. juni
- 3. 25. september
- 4. 18. desember

ISSN 2464-3629 (online)
SSN 2464-3599 (trykt utg.)

Medlemskap

Kr. 250,- pr. år vanlig medlem
Kr. 50,- pr. år familiemedlem
Kr. 400,- pr. år firma/organisasjon

Forasidefoto

Foto: dmitryvbel.rambler.ru/
Depositphoto

Redaksjonen tar ikke ansvar for innholdet i annonsene.