

## Multipl skleros (MS)

MS är en sjukdom i det centrala nervsystemet vars orsak fortfarande är okänd. Vid MS angriper kroppens immunförsvaret nervtrådarnas skyddande hölje och det uppstår inflammationer på hjärnans nervtrådar som gör att impulserna inte kan förmedlas vidare som tidigare. När inflammationen läker ut kan det bli kvarstående ärr som stör nervimpulserna. Vanliga symtom vid MS är: känsel förändringar, svårigheter att gå och hålla balansen, besvär med synen, nedsatt kontroll på urinblåsan, stelhet i musklerna och värk, trötthet, påverkad koncentrationsförmåga och minne.

### Teamrehabilitering

På Närhälsans rehabmottagning kan du träffa olika yrkeskategorier som har olika kompetensområden. Arbetsterapeuter ser till din totala livssituation och förmåga att klara ditt vardagsliv. Sjukgymnaster/ fysioterapeuter kan bedöma kroppens rörelseförmåga samt ge träningsråd vid nedsatt balans och svårigheter att röra sig. Logoped ansvarar för problem kring tal, röst och sväljförmåga. Yrkeskategorierna samarbetar för att det skall bli en så god rehabilitering som möjligt.

### Fysioterapi

Din sjukgymnast/fysioterapeut kan hjälpa dig med rehabilitering och du får ett träningsprogram utifrån dina behov och förutsättningar. Forskning har visat att fysisk träning kan förbättra muskelstyrka, syreupptagningsförmåga, balans och gångförmåga för personer med MS. För att detta ska ske behöver rehabiliteringen pågå minst en månad för att ge resultat. För att effekten skall kvarstå behöver träningen ske kontinuerligt och du erbjuds uppföljning hos din fysioterapeut. Träning kan också bidra till att minska eventuell trötthet och öka psykiskt välmående. Om du har besvär med urinläckage så finns det möjlighet att träna det specifikt. Då du avslutar en rehabperiod så får du få hjälp med att planera hur du skall kunna fortsätta att träna på egen hand.

### Arbetsterapi

Det generella målet för arbetsterapeuter är att främja dina möjligheter till aktivitet och delaktighet för att du ska kunna leva ett så gott liv som möjligt. Arbetsterapeuten utreder därför hur du klarar att vara aktiv i de aktiviteter som är viktiga och meningsfulla för dig. Analys och samtal kring trötthet, kognitiv påverkan och nedsatt handfunktion. Du kan få instruktioner för träning och råd kring strategier för att hantera trötthet och som kan underlätta din vardag. Arbetsterapeuter kan också göra bedömningar av dina behov av bostadsanpassningar och hjälpmedel.

Vad du själv kan göra



Genom regelbunden träning och genom att vara så aktiv som möjligt bibehåller du dina funktioner under längre tid. De flesta personerna med MS ökar sitt välbefinnande om de är med i sociala sammanhang och prioriterar aktiviteter som är roliga och meningsfulla. Neuroförbundet vänder sig till personer som lever med neurologiska sjukdomar såsom MS och har ofta lokala verksamheter.

### Förväntat resultat

Det finns i dag ingen behandling som botar sjukdomen, däremot kan dina symtom minska genom träning och genom att du lär dig att hantera sjukdomen. Genom att ha en kontinuerlig kontakt med Närhälsans rehabmottagning kan träningsprogram uppdateras utifrån dina behov.