

Det är nödvändigt att minska risken på äldreboenden, ge höftskydd till sjukhemspatienter, sanera olycksfallsrisker i offentlig miljö, förbättra kost och fysisk träning för de äldre. En kostnadseffektiv åtgärd är att informera patienter med en fraktur till följd av lindrigt trauma att det kan vara ett symptom på benskörhet, och att det går att minska risken att få fler och allvarigare frakturer. Eftersom det inte finns någon enskild medicinsk specialitet som "äger" problemet är det motiverat med en samordning. Flertalet landsting och kommunala huvudmän har hittills visat ett mycket måttligt intresse att ta tag i denna fråga. Därför är det motiverat med en nationell handlingsplan. Kunskaperna och metoderna finns, nu gäller det att omsätta dem i praktiken.

Alexandra Charles, Ordförande i 1,6 miljonersklubben,
Ann Lindgren, Ordförande i SPF,
Anne Carlsson, Ordförande i Reumatikerförbundet,
Christina Rönmark, Distriktsläkare i Kalmar,
Kjerstin Dellert, Teaterdirektör, Confidencen,
K G Thorngren, Professor,
Lill Lindfors, Artist och UNICEF-ambassadör,
Magnus Sederholm, Läkare och publicist,
Margareta Rödén, Överläkare,
Margareta Vänngård, Ordförande i ROP,
Olle Svensson, Professor,
Sonja Rembo, Tidigare ordförande i ROP,
Åsa Bläckberg, Distriktsläkare i Umeå



Inger Boström, kanslichef på 1,6 miljonersklubben och den röst du ofta möter när du ringer oss, provade armbandet och är nöjd. Inte minst med att armbandet inte innehöll nickel, och hennes besvärliga fötter mår bättre.



Magnetterapi – fungerar det?

Magnetterapi – smycken med hälsobringande magneter är jättevanligt. Men fungerar det? Vetenskapligt?

Det finns de som anser att magnetterapi inte är bättre än sockerpiller, medan andra helt övertygat påstår att det kan lindra sjukdomstillstånd.

Hur som helst är det populärt, även om det är svårt att bedöma effekten. Vi på 1,6 miljonersklubben har provat. Tre personer som arbetar med klubben, fick under sommaren, det vill säga från maj till september varsitt armband att bära. Annika, som har lätt reumatisk värk menar att hon faktiskt blivit bättre, och Inger har haft mindre problem med sina annars bevärliga fötter. Jag själv, Ingemo, kan konstatera att jag sover bättre och djupare, men det kan bero på att sommaren normalt sett inte är så stressig. Det är jättesvårt att avgöra om det är magnetterapi som ger de goda effekterna, men det är väl värt att prova. Inger som är nickelallergiker har inte haft minsta problem med sitt armband när det gäller detta, och bara det är ju en klar fördel.

Det finns faktiskt en undersökning som påvisar magnetterapiens goda krafter. År 2004 publicerade British Medical Journal en engelsk studie i primärvården som visade att magnetband minskar smärtan från höft och knä mer än placebo. Studien var upplagd efter konstens alla regler, det vill säga randomiserad och placebokontrollerad. I studien ingick 194 män och kvinnor med osteoartrit i höft eller knä fördelade på tre grupper.

Den ena gruppen fick ett magnetarmband med standardstyrka, den andra ett armband med svagare styrka och den tredje gruppen fick bära ett armband helt utan magnetism, alltså placebo. Försöket pågick under 12 veckor.

Efter dessa 12 veckor mättes smärtan mellan grupperna enligt en speciell smärtskala. Det var tydligt att gruppen med standardarmbanden hade signifikant minskad smärta jämfört med placebogruppen.

Forskarna som genomförde studien menar att om behandling med magnetarmband i flera av varandra oberoende studier kan bevisas effektiv kan den erbjuda ett både billigt och säkert behandlingsalternativ.

Magneters smärtlindrande effekt på ledproblem är omdiskuterad men det finns flera teorier om vad det är som påverkar hälsan positivt. De röda blodkropparna har en tendens att klumpa ihop sig vilket leder till försämrad syresättning och ett magnetarmband kan redan efter ett par veckor få blodkropparna att frigöra sig från varandra. Med förbättrad syreförsering förstärks kroppens självläkande.

Och om det nu inte hjälper är smyckena väldigt snygga att bära, och som sagt helt nickelfria. De är heller inte särskilt dyra, och kan med fördel användas som resesmycken.