

Klimakteriet

Johanna Linnell Sano Fysio

Vårdval Fysioterapi

3 dec 2024

SANO.

Agenda

Hormonkarusellen under klimakteriet

Hormoner & signalsubstanser

Symtom och påverkan

Långtidseffekter och risker

Fysioterapeutens viktiga roll

86%

värmevallningar/svettningar

70%

sömnbesvär/trötthet

Drygt 50%

led, muskelbesvär
nedstämdhet/depression
sexuella besvär

SANO.

Vad är klimakteriet?



Klimakterium betyder trappstege

Stegvis övergång från den fruktsamma till icke fruktsamma perioden i en kvinnas liv.

Skär hos alla kvinnor och kan ej undvikas.

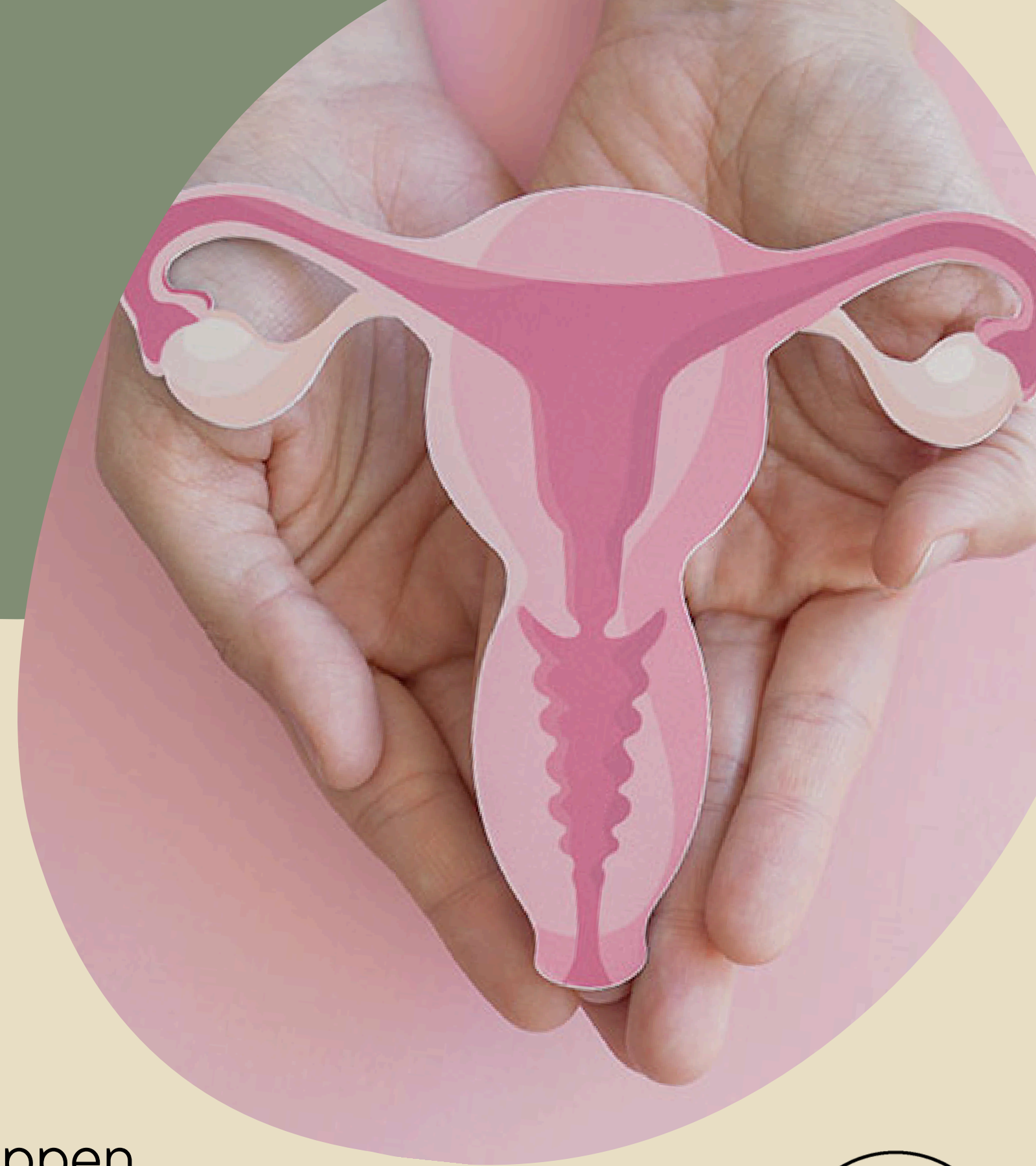
Avslutas med sista menstruationen (menopaus) - genomsnitt 51-52 års ålder.

Medför ofta stort lidande samt ökad risk för osteoporos och hjärt- och kärlsjukdom.

SANO.

De kvinnliga könshormonerna östrogen & progesteron (gulkroppshormon)

- Specialiserade proteiner
- Produceras i äggstockarna
- Budbärare som styr funktion på andra ställen i kroppen
- Produktionen svänger och minskar under klimakteriet



Varför är östrogen så viktigt?

Uppbyggande hormon

- Möjliggör tillväxt i många organ bla hjärnan samt i blodkärl, bindväv, muskler & skelett.
- Reglerar fertilitet och fortplantning
- Styr utveckling av kvinnliga former & könsorgan

Påverkar signalsubstanser

- Ökar koncentrationen av serotonin, dopamin, noradrenalin och acetylkolin
- Signalsubstanserna styr bla känslor, tankar, upplevelser och humör.

Andra viktiga funktioner i hjärnan

- Påverkar produktionen av endorfiner
- Ökar blodflödet till hjärnan + tillväxt av hjärnceller

Varför är progesteron så viktigt?

Stimulerar produktionen av GABA

Dämpande signalsubstans. Balanserar östrogen!

Lugnande inverkan på humör

Bidrar till god sömn

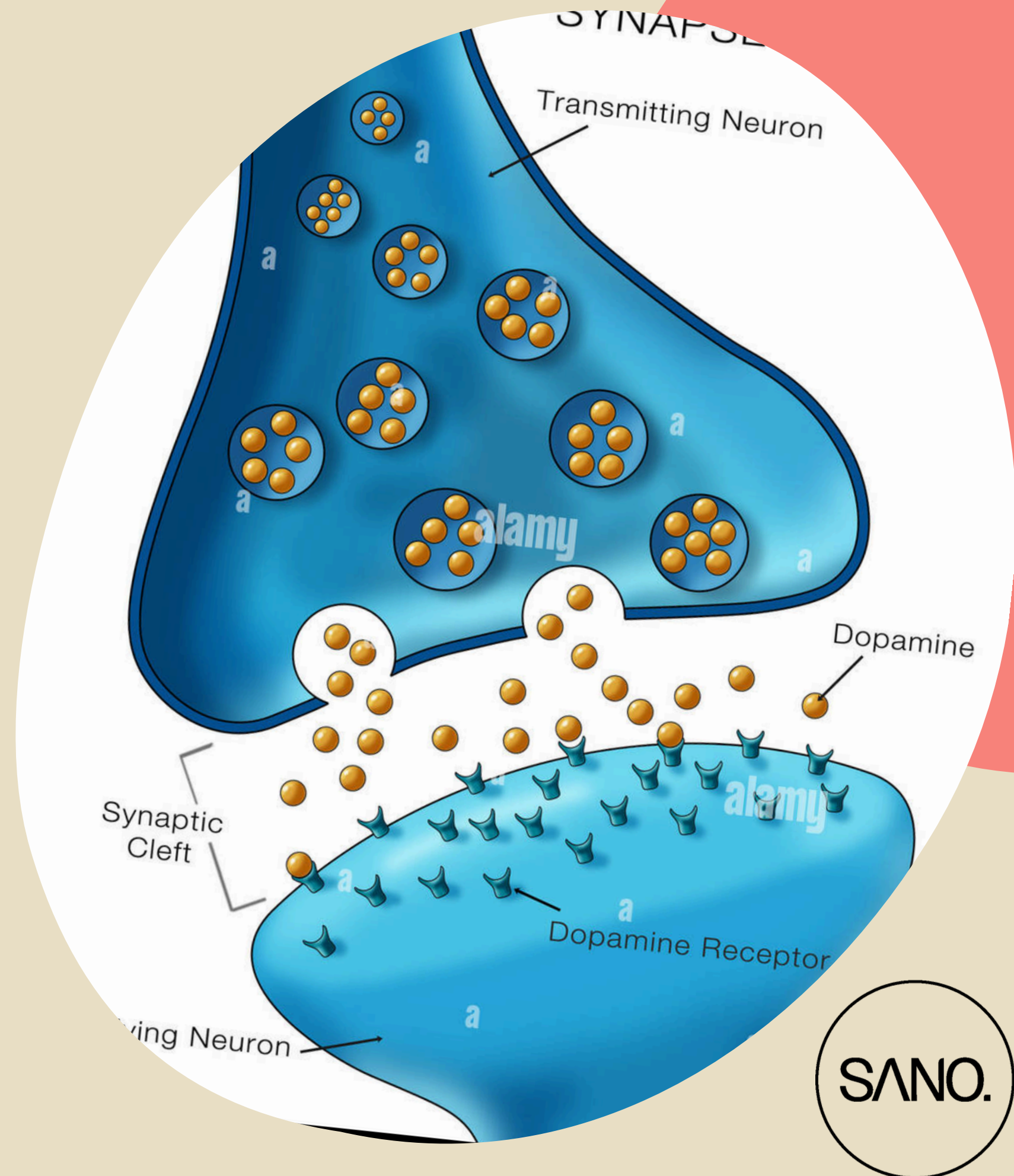
Minskar stresskänsligheten

Minskar inflammationer i kroppen

SANO.

Vad är det som får oss att må som vi mår?

- Hormoner påverkar frisättningen av olika signalsubstanser
- Signalsubstanserna är kroppens kemiska budbärare mellan nervceller
- Det är signalsubstanserna som påverkar hur vi mår
- Viktigt samspel



Stimulerande & dämpande signalsubstanser

Stimulerande (gas)

Energi, motivation, fokus

Dämpande (broms)

Lugnar sinne & kropp

SANO.

Dopamin (stimulerande)

Förälskelse, fysisk träning, musik, sex

Noradrenalin (stimulerande)

Både hormon och signalsubstans

Produceras av binjurar och ökar vid stress.

Serotonin (dämpande)

Upp till 90% av serotoninet tillverkas i tarmsystemet

Lågt serotonin gör att noradrenalin svänger - vallningar.

GABA (dämpande)

Sömn. Minskad stress och inflammation

Faser i övergångsåldern

Förklimakteriet **Perimenopaus** **45+**

- Obalans mellan östrogen och progesteron
- Progesteron börjar minska
- Oregelbunden mognad av ägg

Klimakteriet **Menopaus** **50+**

- Östrogenproduktionen minskar
- Äggproduktion upphör
- Blödningar glesas ut och upphör
- Menopaus – 1 år efter sista mens

Efter klimakteriet **Postmenopaus** **55+**

- Konstant brist på östrogen & progesteron

Klimakteriet kan variera från ett par månader till över 10 år.

Symtom & risker

Termostat i obalans

Värmevallningar & svettningar. Yrsel. Hjärtklappning.

Sömnstörningar

Påverkar humör, minne och koncentration.

Humörsvängningar

Depression, nedstämdhet och ångest.

Sexuell hälsa

Torra slemhinnor, samlagssmärta, nedsatt sexlust. Urinträngningar.

Led-, och muskelbesvär

Minskad ledvätska och elasticitet, lättare inflammation. Minskad muskelmassa. Ökad risk för värk. Inkontinens. Prolaps.

Benförlust & benskörhet

Minskad östrogenproduktion påskyndar benförlust i skelettet. Ökad risk för frakturer (handled, lårbenshals och kotkompressioner).

Hjärt-, kärlsjukdom

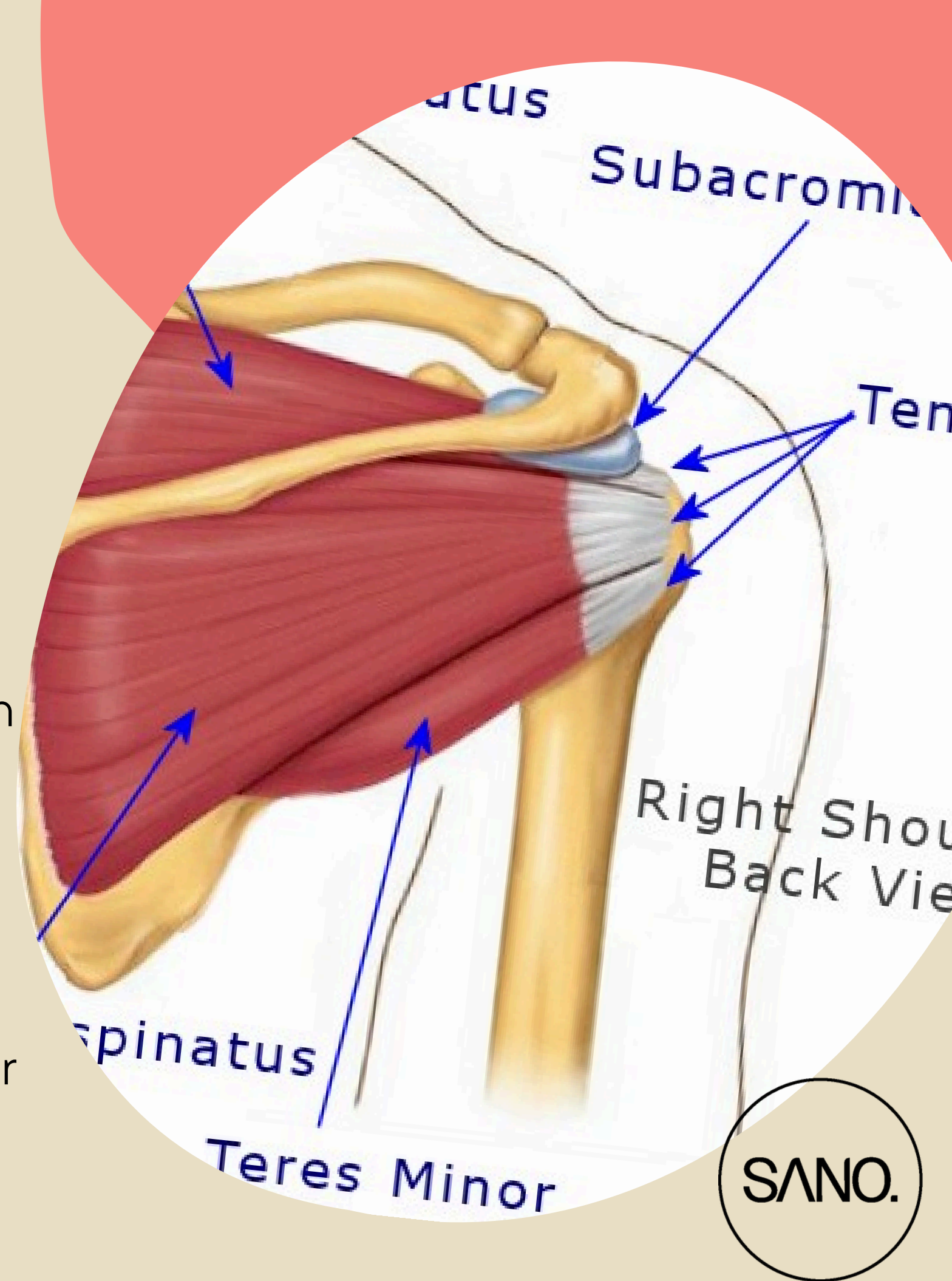
När östrogenet sjunker, sjunker också nivåerna av det skyddande kolesterolet och risken för hjärt- och kärlsjukdomar ökar.

SANO.

Tendinopatier

Betydelsen av östrogen och progesteron vid rotatorcuffbesvär

- Östrogen och progesteron påverkar tillväxten av fibroblaster (bindvävsceller) och produktionen av kollagen typ I
- Kollagen typ I är det viktigaste proteinet i senor och ligament
- Klimakteriet medför tydligt minskning av kollagen typ I i senstrukturer samt ökning av proinflammatoriska cytokiner (ökar inflammation)



Hur många har du
träffat som sökt för
klimakteriebesvär?

SANO.

Hälften av alla kvinnor*

får en fraktur pga osteoporos

90 000 st

osteoporosfrakturer/år

20 miljarder

i samhällskostnader för Sverige

*20% av alla män i Sverige över 50 år
Svenska osteoporossällskapet (svos.se)

SANO.

Vård och behandling vid klimakteriebesvär i primärvården samt i den gynekologiska specialistvården

Slutsatser:

- sprida kunskap om egenvård
- utredning, rådgivning och behandling i primärvården
- hänvisning till eller hjälp från gynekologisk specialistvård vid komplicerade fall.

Sekundärprevention

Rådgivning och insatser för att *lindra* klimakteriebesvär

Primärprevention

Råd och insatser för att *förebygga* framtida ohälsa (ex, osteoporos, hjärt-, kärlsjukdom)

Alltså - god och nära vård

Behandling

Hormonbehandling

Systemisk hormonbehandling (MHT)

- Tabletter
- Gel, plåster eller spray – skonsammare

Om livmoder – tilläggsbehandling med progesteron (gulkropp). Annars risk cancer.

Lokal östrogenbehandling i underlivet

Levnadsvanor

- Motion och träning
- Återhämtning, avslappning, stressreducering
- God kosthållning
- Rökning, alkoholvanor

Fysisk träning

Pulshöjande träning

- Måttlig intensitet 30 min, 5 ggr/vecka (promenad) ELLER
- Hög intensitet (70-80%) 25 min, 3 ggr/vecka (jogging)

Styrketräning

- Stora muskelgrupper (inkl bäckenbotten), tungt
- 3 x 8-12 reps, 2-3 ggr/vecka

EFFEKT:

- Minskade värmevullningar
- Minskad led-, muskelsmärta
- Minskad nedstämdhet och humörsvängningar
- Stärker skelett, mindre risk för osteoporos
- Förbättrad hjärt-, kärhälsa

Fysisk aktivitet sänker frisättning av stresshormoner samt frigör endorfiner, serotonin & dopamin.

SANO.

Lågintensiv träning

Rörlighetsträning

- 2-4 reps á 15 sek, 2-3 ggr/v

Balansträning

Yoga*

EFFEKT:

- Minskad risk för fall
- Minskad led-, muskelsmärta
- Minskade värmevallningar och förbättrat mående*
- Stressreducering

*Shepherd-Banigan et al. Review 2017.

Akupunktur & akupressur

Akupunktur och akupressur kan ha effekt på framförallt värmevallningar och sömnkvalitet under klimakteriet. Fler studier behövs.

Effekt:

Ökad endorfinfrisättning - påverkar termostaten i hypotalamus - stabiliserar kroppstemperaturen vid vasomotoriska symtom.



Besöket hos fysioterapeut

- BEMÖTANDET!
- Som man frågar får man svar
- Menopause Rating Scale (MRS)
- Livskvalitet (ex, SF-36)
- Fysisk undersökning om exempelvis led/muskelsmärta



Menopause Rating Scale (MRS)

Vilka av följande symtom stämmer in på dig för tillfället? Sätt ett kryss i den ruta som passar bäst för varje symptom. För symptom som inte är aktuella, markera „inga”

Symtom:	mycket				
	inga	lindriga	måttliga	svåra	sv
åra					
	-----	-----	-----	-----	-----
	0	1	2	3	4
1. Blodvullningar, svettningar (tillfälliga svettningar)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. Hjärtproblem (ovanlig medvetenhet av hjärtslag, hjärtat hoppar över ett slag, hjärtklappning, spändhet??)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. Sömnpblem (svårigheter att somna, svårigheter att sova hela natten, vaknar tidigt)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. Deprimerad (känner sig nere, ledsen, på gränsen att börja gråta, brist på energi, humörsvingningar)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. Retlighet (känner nervositet, inre spänningar, känner aggressivitet)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6. Oro (inre rastlöshet, panikkänslor)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7. Fysisk och mental utmattning (försämrade prestationsförmåga i allmänhet, försämrade minne, koncentrationssvårigheter, glömska)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8. Sexuella problem (ändring av sexuell lust, i sexuell aktivitet och tillfredsställelse)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9. Urinblåseproblem (svårigheter att urinera, ökat behov av att urinera, inkontinens)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10. Slidtorrhet (torr eller brännande känsla i slidan, svårigheter vid samlag)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
11. Led- och muskelbesvär (ont i lederna, reumatiska besvär)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Utvärdering av fysisk aktivitet

3 månader

Effekt på värmevallningar
och välbefinnande

Effekt på
bäckenbottenmuskulatur
och inkontinens

6 månader

Effekt på blodfetter och
kondition

Effekt på
bäckenbottenmuskulatur
och inkontinens

1 år

Effekt på bentäthet

SANO.

Hur kan vi göra för att
nå kvinnor i
förklimakteriet och
klimakteriet?

TACK & FRÅGOR

Johanna Linnell

Sano Fysio

Infanterigatan 35 D, 653 40 Karlstad

johanna@sanofysio.se

www.sanofysio.se

IG: sano.fysio

SANO.

Källor

1. Vård och behandling vid klimakteriebesvär i primärvården samt i den gynekologiska specialistvården. Socialstyrelsen 2021
2. FYSS
3. Hormonkarusellen, fakta och myter och klimakteriebehandling. Hilde Löfqvist 2020
4. Vägen till hormonell balans. Hjärnkoll, sexlust och välmående genom förklimakteriet och klimakteriet. Mia Lundin 2022
5. Shepherd-Banigan et al. Complement Ther Med 2017. *Improving vasomotor symptoms; psychological symptoms; and health-related quality of life in peri- or post-menopausal women through yoga: An umbrella systematic review and meta-analysis*
6. Ebrahimi et al. J Family Med Prim Care 2020. *Investigation of the role of herbal medicine, acupressure, and acupuncture in the menopausal symptoms: An evidence-based systematic review study.*
7. Giuseppe Longo et al. BMC Musculoskelet Disord 2021. *The role of estrogen and progesterone receptors in the rotator cuff disease: a retrospective cohort study.*
8. Hjärt-lungföreningen
9. Svenska osteoporossällskapet (svos.se)