

**Kroppen värms** upp direkt av strålningsvärmens inte genom varmluft. Värmen tränger upp till 3ggr så djupt in i kroppen som vid traditionell bastu. Värmen når ca 4,5 cm in i vävnader och leder och är mycket effektivt för att mjuka upp spända och ömma muskler samt lindrar stelhet och värk. Muskelkramper har länge observerats minska genom användande av värme. Underliggande orsaker till besvären kan vara skelett- led- eller neuropatologiska problem. Infra bastu har visat sig vara effektivt vid:

- **Muskelbesvär stelhet, värk samt muskelkramp.**
- **Stela leder kroniska ledsjukdomar reumatism, artrit**
- **Stelhet i axlar och nacke**
- **Wiplash (pisksnärtskada)**
- **Kalla händer och fötter**
- **Uppvärmning inför fysisk aktivitet och behandling**

## **Reumatism**

Ledgångsreumatism är en vanlig sjukdom som drabbar ca 70 000 svenskar årligen. Detta är en inflammatorisk sjukdom som för det mesta drabbar människor i medelåldern, men barn och ungdomar kan drabbas av en särskild form av ledgångsreumatism som heter Juvenil kronisk artrit. Det är fler kvinnor än män som får sjukdomen Men det finns också många andra sjukdomar som angriper lederna, ledvärken kan vara en sjukdom i sig eller så är den en följd av andra tillstånd Symtomen kan ibland komma smygande med värk, stelhet och svullnader i händer och fötter. Av de drabbade kan ca 50 % säga exakt när de märkte den första symtomen. För att kunna ställa diagnosen reumatoid artrit ska minst 4 av 7 av de här följande symtomen finnas:

**Svullnad i 3 eller flera ledområden**

**Morgonstelhet i minst 60 minuter.**

**Svullnad fingerledens närmaste knogen**

**Symmetrisk svullnad, d v s inte bara i en hand år gången.**

**Reumatiska knutor.**

**Reumatoid faktor, RF, är konstaterad.**

Reumatism, eller reumatiska sjukdomar, drabbar i huvudsak rörelseapparaten, det vill säga leder, muskler och skelett. Men det är inte hela sanningen. Reumatism kan drabba allt ifrån de allra minsta kärlen i ögonen till kroppens största leder och livsviktiga organ. Sjukdomarna kan vara livshotande eller lika lindriga som en vanlig förkylning. Det är med andra ord inte lätt att under ett samlat namn förklara hur och vad reumatism egentligen är.

De flesta reumatiska sjukdomar är inflammatoriska. Det betyder att en inflammation uppkommit, antingen spontant eller till följd av till exempel en skada eller infektion, som orsakar problem. Det finns även reumatiska tillstånd där man inte kan hitta någon inflammation utan symptomen kan bero på andra mekanismer.

**Reumatiska sjukdomar är indelade i ett antal grupper utefter symptom eller sjukdomsmekanism. De sjukdomar som liknar varandra mest hamnar i samma grupp.**

## **Inflammation**

De flesta reumatiska sjukdomarna är inflammatoriska. Vad innebär då en inflammation?

Ett ganska beskrivande ord på inflammation kan man beskriva som en hettande, röd svullnad som kännetecknar ett inflammerat område.

Inflammation i sig gör ont och är besvärlig men är det är faktiskt en skyddsmekanism från din egna kropp.

Inflammation är kroppens reaktion för att försöka reparera en skada. Skadan kan vara orsakad av en infektion, stark värme eller kyla, kemiska ämnen, eller vanliga sår.

När vävnaden har skadats så börjar den signalera till resten av kroppen och hjärnan vad som hänt. De ämnen som producerar signalerna heter cytokiner. Signalerna kallar till sig kroppens immunförsvarsceller, som är de vita blodkropparna. En stor del av de vita blodkropparna har till uppgift att äta upp främmande ämnen och skadad vävnad, andra har till uppgift att meddela andra vita blodkroppar att komma till platsen för angreppet. Den tredje typen bildar så kallade antikroppar (immunoglobuliner). Detta är en sorts proteiner som har en yta där alla tänkbara inkräktare kan fastna för att sedan bli angripna av resten av immunförsvaret.

Inflammationens tecken är smärta, rodnad, värmeökning, svullnad och nedsatt funktion. Rodnaden och värmen beror på att mer blod strömmar till skadeplatsen. Svullnaden är en följd av att vätska ansamlar sig i området. Smärta uppstår från nervtrådar, så kallade smärtreceptorer, när vävnaden skadas. Tecken på inflammation kan finnas i olika grad och alla behöver inte finnas med för att det pågår en inflammation.

