

# Spondylitten

=Bekhterever'n

Nr. 4 / 2015 • 31. årgang



LavFODMAP-kosthold  
Ny medisin for psoriasisartritt  
Fibromyalgi må også behandles  
Høy på endorfiner med kampsport

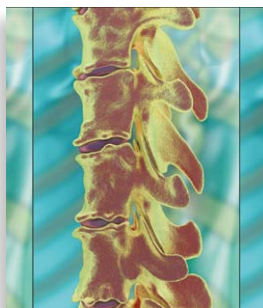


[www.spafonorge.no](http://www.spafonorge.no)

# I dette nummeret av Spondylitten *(tidligere Bekhterever'n)*



Floraen i tarmen kan være en av årsakene til autoimmune sykdommer og mange spondyloartrittpasienter har problemer med magen. For noen kan et LavFODMAP-kosthold lindre mageplagene. Side 8-11



Ny medisin basert på nye virkestoffer er nå godkjent for bruk av pasienter med psoriasisartritt. Det gir håp for de 45 prosentene som ikke har god nok effekt av sin medisinske behandling. Side 14



Mange spondyloartrittpasienter får en sekundær fibromyalgidiagnose med smerter i muskler og bindevev på grunn av overbelastning, feilstillinger og høy belastning i livet. Fibromyalgi må også behandles, og mye av jobben kan du gjøre selv. Side 23-27



Tøff kontaktsport har ikke blitt regnet som særlig egnet for spondyloartrittpasienter. Vi har sett på hvordan det er mulig å tilrettelegge og drive med Taekwon-Do og Krav Maga, for de som vil ha en treningsform med litt mer endorfiner. Side 18-22

- Side 4 Redaktørens hjørne
- Side 5 Nye muligheter for diagnose
- Side 8 LavFODMAP-kosthold kan lindre mageplagene
- Side 12 Tarmen kan være den store synderen
- Side 14 Ny medisin gir håp for de med psoriasisartritt
- Side 16 Hva er en Fase III-studie?
- Side 18 Høy på endorfiner med Krav Maga
- Side 21 Sparker fra seg med Taekwon-Do
- Side 23 Fibromyalgi må også behandles – av deg!
- Side 28 Behandlingsreiser til utlandet under lupen
- Side 29 Nye stønadsregler for bil til funksjonshemmede
- Side 31 Søk om bilstønad og bilutstyr elektronisk
- Side 32 Rehabilitering på egenhånd i utlandet
- Side 38 Trappedronningen som reiser alene
- Side 40 Forstoppelse på grunn av medisinbruk plager mange
- Side 41 Tanker: Hovedrollen i eget liv
- Side 42 Minneord for Johan Leithe
- Side 43 Kort og godt
- Side 44 Fristelser: Noen ville middagstips

 **Spafo Norge**  
Spondyloartrittforbundet

## Utgiver

Spondyloartrittforbundet Norge  
Postboks 4686, Nydalen  
0405 Oslo  
Kontor: 1503 40 27207

## Kontaktinformasjon

Medlemskontakt:  
Tlf: 400 85 106  
E-post: [post@spafonorge.no](mailto:post@spafonorge.no)  
Likepersontelefonen Spafo hjelper deg:  
Tlf: 412 04 200  
E-post: [post@spafonorge.no](mailto:post@spafonorge.no)

## Redaksjonen

[www.bekhterev.no](http://www.bekhterev.no)  
Trine Dahl-Johansen, redaktør  
Kari Ch. Nyhus, redaksjonsmedarbeider  
Kolbjørg Øyen, redaksjonsmedarbeider  
Tlf: 482 53 810 - ikke SMS  
[spondylitten@spafonorge.no](mailto:spondylitten@spafonorge.no)

## Annonsekontakt

Tlf: 952 76 433  
E-post: [annonse@bekhterever.no](mailto:annonse@bekhterever.no)

## Layout

Nika grafisk

## Trykkeri

07 Gruppen AS

## Utgivelsesplan i 2016

Nr. Dato  
1. 01. april  
2. 07. juni  
3. 23. september  
4. 02. desember

## Medlemskap

Kr. 200,- pr. år.  
Tidligere utgivelser selges for kr. 60,- pr. nr. inkl. porto.

## Forsidefoto

Foto: Jostein Værnes

*Redaksjonen tar ikke ansvar for innholdet i annonsene eller opplysninger som fremkommer i leserbrev.*