Värmevallningar och stela leder

Hormonell behandling påverkar nivåerna av könshormon i kroppen. Därför kan behandlingen leda till klimakteriebesvär som värmevallningar, svettningar och stela leder. Även vissa cytostatika kan orsaka dessa besvär.

Råd vid värmevallningar och stela leder

- Rör gärna på dig. Fysisk aktivitet kan minska värmevallningar och svettningar, göra stela leder mjukare och är positivt för humöret och sömnen. Det minskar också risken för benskörhet och övervikt.
- Träna gärna mindfulness för att hantera känslor av stress och oro.
- Prova avslappningsövningar. Det kan hjälpa mot värmevallningar och svettningar, sömnsvårigheter, nedstämdhet och trötthet.
- Ibland kan akupunktur hjälpa mot värmevallningar, svettningar och ledbesvär. Din kontaktsjuksköterska kan hjälpa dig med remiss till en fysioterapeut som kan ge akupunktur.
- Vid besvär med värmevallningar och svettningar:
  - Ha svalt i sovrummet och anpassa sängkläderna efter hur varm du är. Många tycker att sidenlakan är behagliga.
  - Klä dig i flera lager, till exempel med kofta eller sjal. Då kan du ta av dig om du plötsligt blir för varm.
  - Undvik starka kryddor i maten.
- Vid besvär med stela och ömma fötter och händer:
  - Testa att rulla eller krama en mjuk massageboll mot handflator och fotsulor. Det finns att köpa i till exempel sportaffärer.
- Nikotin och koffein kan förstärka klimakteriebesvär. Om du röker bör du därför sluta.

Behandling

Om besvären inte minskar finns det läkemedel som kan hjälpa. Prata med din kontaktsjuksköterska eller läkare.

När ska jag kontakta vården?

Om du har besvär som påverkar dig mycket trots att du har följt råden.

▶ Läs mer på 1177.se. Sök på Klimakteriebesvär.