

DETTA ÄR ARTROS

Knäartros – när knät inte fungerar som jag vill

Artros, även kallat ledsvikt, är en konsekvens av obalansen mellan de fysiska krav som ställs på leden och ledens förmåga att motsvara dessa krav. Artros utvecklas långsamt. Det går flera år från tidiga förändringar i brosk och andra vävnader i leden till ett symptomgivande slutstadium av artros med typiska röntgenförändringar. Artrosutvecklingen avstannar dock hos många patienter och når aldrig ett slutstadium som kräver behandling med exempelvis en knäprotesoperation. Det uppskattas att endast 10 % av dem som drabbas av artros behöver opereras.

Som med många andra sjukdomar är orsaken till artros inte helt klarlagd, vem som helst kan drabbas utan att man kan se någon orsak. Det man vet är att det finns en ökad risk att få artros om någon släkting har sjukdomen, om man är överviktig och om man har haft en hög fysisk belastning på knäleden eller har skadat knät. De flesta som får artros har passerat 50 års ålder, men man kan få besvär tidigare än så. Kvinnor behöver oftare behandling för artros än män.



Hur märks det?

Artros gör att knäledens naturliga glidyta bryts ner, det så kallade ledbrosket. När brosket är uttunnat och ojämnt kommer benändarna lättare i kontakt med varandra, de kan då skrapa mot varandra och orsaka smärta. Om du har drabbats av artros kan det göra att knäleden känns smärtande, stel och instabil och göra det väldigt besvärligt att gå. Bara att gå ut med hunden kan vara svårt.

Så fastställs diagnosen

Diagnosen kan ställas med bakgrund av dina symtom och i ett senare skede av sjukdomen genom en vanlig röntgen.

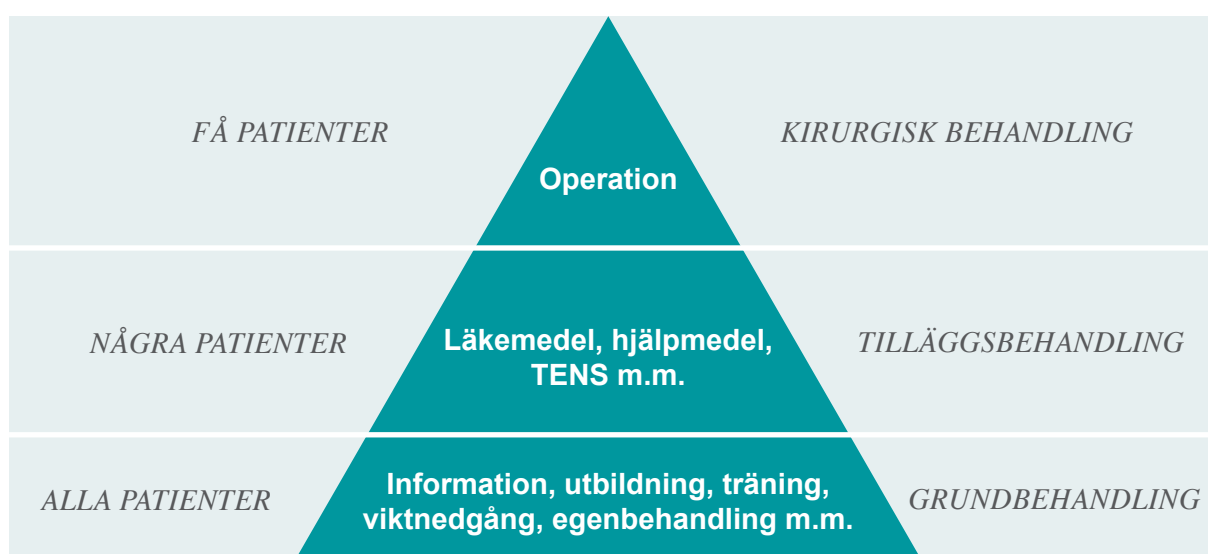
HUR BEHANDLAS KNÄARTROS?

Man kan inte bota artros, men det finns flera sätt att lindra smärtbesvären och stävja sjukdomens utveckling.

- Du kan minska belastningen på leden genom att anpassa dina fysiska aktiviteter, använda avlastande hjälpmedel och minska eventuell övervikt
- Använda benen. Det kan kännas motigt att trampa runt när du har ont men faktum är att det dåliga brosket i knät då stimuleras till att fungera bättre

- Använda smärtstillande läkemedel
- Sjukgymnastik i kombination med akupunktur, TENS (Transkutan Elektrisk NervStimulering) och muskelstärkande träning
- Delta i artrosskola. Här får du information om sjukdomen och får hjälp med träning anpassad efter dina behov. Kontakta sjukgymnasten på din vårdcentral och fråga efter artrosskolan

Om smärtan blir alltför påtaglig och den dagliga funktionen alltför nedsatt kan det vara aktuellt med en knäprotesoperation. Enligt Läkemedelsverkets behandlingsrekommendationer kan man likna artrosbehandling vid en pyramid.



Vad är en knäprotes?

En knäprotes ersätter de nedslitna ledytorna i knät och gör att benändarna kan glida mot varandra igen. Därmed minskar också smärtan. Protesen består av metall och plast och fixeras oftast i benet med hjälp av ett bencement. Under avsnittet "Så går operationen till" kan du läsa och lyssna hur själva insättningen av proteserna går till.

Till dig som funderar på att opereras

En knäprotesoperation är en smärtbehandling i första hand. De flesta som får knäproteser upplever att smärtan minskar eller helt försvinner och att det blir betydligt lättare att röra sig. Rådgör med din läkare om varför du vill göra denna operation och fundera igenom varför det är motiverat i just ditt fall.