

Slidgigt i knæet

Artrose

Slidgigt i knæet er en kronisk sygdom, hvor brusken i knæet gradvist bliver nedbrudt. Det giver smerter og stivhed i knæleddet. Hos nogle er alle overflader i knæet ramt af slidgigt, mens der i andre tilfælde alene er skader på dele af knæleddet.

I nogle tilfælde går der kun måneder, fra de første symptomer opstår, til der er behov for behandling. I andre tilfælde udvikler sygdommen sig over år.

Om slidgigt i knæet

I langt de fleste tilfælde kender man ikke årsagen, men tidligere brud nær knæet øger risikoen. Flere kvinder end mænd får sygdommen, og den kan være arvelig.

Risikofaktorer

Der er forskellige risikofaktorer, der slider på knæleddet over tid:

- Overvægt giver 2-3 gange højere risiko for at udvikle slidgigt, end hvis man er normalvægtig
- Tidligere brud i knæet
- Tidligere skader, fx meniskskader og skade på korsbånd
- Sygdom, fx leddegigt, der påvirker brusken i knæet
- Arbejde med mange, dybe knæbøjninger
- Hjulben og kalveknæ.

Sygdommen kan udvikle sig, og der kan være perioder, hvor det føles som om, at knæet bliver bedre. Ofte vil de gode perioder følges af perioder, hvor sygdommen igen bliver værre. Nogle lever fint med slidgigt og føler sig ikke syge, mens andre har voldsomme smerter, og oplever, at sygdommen påvirker

deres livskvalitet og dagligdag negativt.

Der er ikke en entydig sammenhæng mellem smerternes styrke og sygdommens stadie. Nogle patienter med svær slidgigt har ingen smerter og har aldrig haft det, mens andre patienter med begyndende eller let slidgigt har kraftige smerter.

Symptomer

Symptomerne på slidgigt i knæet er:

- smerter
- ømhed
- stivhed (især om morgenen)
- knasen i leddene
- hævede og ømme led på grund af led-irritation.

Symptomerne vil ofte variere, så de er værre nogle dage, mens man kan opleve at være helt symptomfri andre dage. Symptomerne kan også forsvinde, når knæleddet er varmet op. En del oplever symptomer i hvile, fx om natten.

Sådan stiller vi diagnosen

Vi stiller diagnosen ud fra dine symptomer og ved hjælp af et røntgenbillede. I nogle tilfælde vil det være nødvendigt med en MR-scanning eller en kikkertundersøgelsen af knæet for at kunne stille diagnosen.

Behandling

Vi tilpasser behandlingen til dig afhængigt af, hvordan sygdommen udvikler sig. Som udgangspunkt behandler vi ikke slidgigt med operation.

Ortopædkirurgisk Afdeling

Øvelser og behandling af smerter

Behandlingen vil være en kombination af at lave øvelser, mindske knæ-belastning og tage smertestillende medicin. Vi tilbyder:

- akupunktur
- blokade
- smertepakke
- knæskinne
- samtaler om livsstil.

Operation

Hvis øvelser, aflastning og smertestillende behandling ikke virker nok, vurderer vi, om vi kan tilbyde en operation, hvor vi indsætter et kunstigt knæ. Det er i de tilfælde, hvor der er mere eller mindre konstante smerter, smerter i hvile eller smerter, som forværres ved belastning.

Formålet med operationen er at lindre smerterne og gøre dig i stand til at bevæge knæet bedre. Ved en operation vil vi også forsøge at genoprette benets naturlige stilling og øge stabiliteten.

Vi tilbyder meget sjældent en kikkertoperation, da det ikke har nogen stor effekt.

Hvad kan jeg selv gøre?

Det er vigtigt, at du bevæge dig og dyrker motion, selvom du har slidgigt. Hvis slidgigten opdages på et tidligt stadie, kan du måske nå at forebygge nogle af de forandringer, som slidgigten over tid fører med sig. Jo tidligere du går i gang, jo bedre.

Tilpas dine aktiviteter i hverdagen

Vær opmærksom på, at der er nogle aktiviteter, du ikke kan udføre på samme måde, som du tidligere har gjort, fx havearbejde, husligt arbejde og gåture.

Bevæg dig

Du bør også tilpasse motion og fysisk aktivitet, så du ikke overbelaster knæet og fx får voldsomme

smerter og knæet hæver. Gå gerne kortere ture flere gange om dagen i stedet for 1 lang tur. Cykling er også skånsom træning for knæet, hvorimod sport med løb og hop er belastende. Hvis du træner regelmæssigt, kan det være med til at mindske symptomerne på slidgigt i knæet.

Vægttab

Hvis du har et BMI over 25, vil det være hensigtsmæssigt for dig at tabe dig for at mindske belastningen på dit knæ.

Vi kan tilbyde dig livsstilsamtaler, hvor du kan få gode råd til, hvordan du ændrer din livsstil.

Medicin

Hvis du har ondt, kan du tage paracetamol (fx Pano-dil, Pinex eller Pamol) mod dine smerter.

Vi kan også give dig en recept på gigtmedicin, hvis du har irritation i knæledet. Du kan tage gigtmedicinen sammen med paracetamol i perioder, hvor smerterne er kraftige, eller tage gigtmedicinen alene.

Vær opmærksom på, at gigtmedicin over længere tid kan give bivirkninger, fx mavesår. Hvis du skal have gigtmedicin, laver vi en plan for din medicin.

Kontakt

Ortopædkirurgisk Afdeling
Beriderbakken 4
7100 Vejle
Ortopædkirurgisk Dagafsnit
79 40 57 43
