

Behandling ved Artrose i Kneledd

Symptomer:

Artrose (Slitasjegikt) i kneet kan gi følgende symptomer: Smerter, stivhet, hevelse, svikttendens, deforming/skjevstilling. Dette fører til redusert aktivitetsnivå, forstyrret nattesøvn, og redusert livskvalitet.

Diagnose:

Stilles vanligvis med Røntgenbilde og MR.

Behandling:

1. **Vektreduksjon.** Diett, mer fysisk aktivitet. Kontakt ernæringsfysiolog ved behov.
2. **Endre aktiviteter.** Aktiviteter uten belastning på knærne. Sykling, svømming, og lignende er bedre. Vurdere jobbskifte, hvis mulig.
3. **Bedre skotøy.** Myke, fjærende såler. Evt. innleggsåler i skoene.
4. **Kosttilskudd.** Glukosamin har usikker effekt. OBS! Ikke til pasient med skaldyrallergi! OMEGA-3 med noe effekt.
5. **Fysioterapi.** Hvis stivhet og/eller svikt p.g.a. svake muskler.
6. **Medikamenter.**

Betennelsesdempende: Reduserer hevelse og smerter. Påvirker IKKE slitasjeprosessen! Med eller uten resept.

OBS! Mageproblemer og økning av blodtrykket. Skal ikke gis til pasienter med alvorlig hjerte- eller nyresykdom! Ulike navn: VOLTAREN, IBUX, BREXIDOL, CELEBRA etc.

Smertestillende: Dersom betennelsesdempende midler ikke gir ønsket effekt, eller ikke kan tas.

7. Injeksjoner.

Hyaluronsyre-derivater: Disse smører leddet, og bremser til en viss grad slitasjen av leddbrusken. Vanligvis 1 injeksjon i kneleddet ukentlig i 3 uker. Ulike navn: SYNVISC, EUFLEXXA, SUPARTZ, etc. Effekten på knesmertene kan vare opptil 10 måneder.

Cortison: Injiseres ved behov, dersom mye hevelse/vann i kneet. Kan forårsake forverring av bruskslitasjen.

8. Skinne/ortose. Dersom deformitet/skjevstilling er dominerende. Bestilles fra ortopedisk verksted, etter undersøkelse av ortoped.

9. Osteotomi. I stedet for ortose. Operasjon hvor man sager over leggbenet(tibia), og retter opp benet, fikserer med plate og skruer. Vil ikke gjøre noe inni leddet, og vil ikke fjerne noe slitasje, men kan gi en avlastning av smertefullt område i kneet.

10. Artroskopi/Kikkhullsoperasjon(se under MENISKSKADE). Denne operasjonen er best egnet til pasienter med låsninger, og hvor slitasjen i kneet er MODERAT. Vil selvfølgelig ikke gjøre noe med slitasjen av leddbrusken. Operasjonen vil forsøke å fjerne løse bruskbiter og meniskdeler, og skylle ut leddet. Kan ha gunstig effekt på knesmertene i noen måneder til år.

11. Kneprotese(se under KNEPROTESE). Fjerning av slitte leddflater, og insettelse av protese. Totalprotese=helprotese eller halvprotese. Vil i de fleste tilfelle gi smertefrihet, men kan i noen tilfelle gi noe innskrenket bevegelse. Det er ingen aldersgrense for kneprotese, men typisk alder er 55-75 år.