

Bakgrund

Knäskålens baksida är beklädd med ett tunt ledytebrosk som fungerar som en glidyta mot lårbenets framsida. Denna del av knäleden belastas mest vid gång nedför trappor eller backar samt vid sittande med benet böjt > 90 grader. Tillståndet kallas också patellofemoralt smärttillstånd, PFSS.

Symtom

Diffus smärta i främre delen av knäleden vid gång nedför trappor eller backar. Smärta vid långvarigt sittande med böjda knän, tex biobesök eller bilkörning. Att resa sig upp från huksittande ger ofta smärta.

Orsak

Trots att främre knäsmärta är en vanligt problem är orsakerna inte fullständigt kända. Muskulära och belastningsrelaterade orsaker i kombination med otillräcklig blodförsörjning av området anses bidra till sjukdomen.

Kvinnor drabbas i betydligt högre utsträckning än män, och sjukdomen är vanligast i tonåren.

Vad kan jag göra själv?

Att lära sig leva med sina besvär och att anpassa aktiviteter till vad knäet "accepterar" är nödvändigt. Individuellt anpassad träning är också viktig, cykling brukar ofta fungera bra. Det är inte farligt att träna, även om det gör ont.

Vad kan primärvård/sjukgymnast göra?

En sjukgymnast kan hjälpa till med träningsprogram för knäleden. Man fokuserar dels på träning av lårmuskulerna, dels balansträning. Smärtlindrande läkemedel brukar inte vara nödvändigt.

Vad kan en ortopedspecialist göra?

En ortopedspecialist blir ibland tillfrågad för att ställa diagnosen, vilket vanligtvis kan göras utan röntgenundersökning. Operation av främre knäsmärta brukar inte rekommenderas.

Förväntat resultat

Med flera års tålamod läker besvären i allmänhet utan restsymtom.

Sjukskrivning / Rehabilitering

Sjukskrivning blir sällan nödvändigt, men vissa yrken med mycket huksittande eller gång i trappor bör undvikas, tex förskola eller tidningsbud.

