

Ledförslitning

Handbok: [Artros - Förebygg och behandla på rätt sätt!](#), pdf (20.4.2012)

Ledförslitning (artros, osteoartrit) är människans vanligaste ledsjukdom. Artros angriper oftast stortåns bas, fingrarnas ytterleder (distala interfalangealleder) och ryggradens leder, men förorsakar mest besvär och de största ekonomiska nackdelarna när den angriper höft- och knäleder. Artros påträffas hos de flesta som uppnått pensionsåldern, men är besvärlig endast hos en liten del av de drabbade. Artros medför stora kostnader eftersom den gjort många äldre oförmögna att röra sig. För att förhindra detta utför vi i Finland årligen tusentals protesoperationer i höfter och knän, vilket också gör behandlingen relativt dyr.

Sjukdomsorsak

Hög ålder, tunga arbetsuppgifter eller hård belastning vid träning, övervikt, olika ledskador och en ärftlig benägenhet medför ökad risk för artros. En märkbar orsak är att en allt större del av befolkningen drabbas av övervikt, vilket orsakar eller åtminstone förvärrar de flesta fall av knäartros. Vid artros i fingrar och tår är orsaken sällan någon annan än ärftlig.

Sjukdomsförlopp

Artrosen börjar med att den släta broskytan börjar brytas ned. Kroppen reagerar på detta genom att bilda nytt ben bredvid och under brosket. På röntgenbilder ses då det som kallas osteofyter, och samtidigt ser man att brosket försvinner genom att ledspringan minskar. Detta medför att ledernas rörlighet minskar och lederna blir hårda och knöliga, vilket är utmärkande för artros.

Ofta angrips också den ledhinna som täcker ledens insida av en inflammationsreaktion. Det samlas vätska i leden, och rodnad över leden kan också förekomma. Inflammationen är den främsta orsaken till att leden börjar ömma. Artrosen framskrider också till följd av inflammationen.

Symptom

I en tidig sjukdomsfas är smärta det främsta symptomet. Smärtan är svårast efter en tids stillasittande (startsmärta). Till en början uppträder smärtan i knäna när man går ner för trappor, senare också när man går upp för trappor. Rörligheten i lederna minskar i takt med sjukdomens framfart. Hjulbenthet förorsakas av knän som på grund av felväxt böjer sig utåt. Hårda och beniga knölar bildas i fingerleder. Hallux valgus uppstår ofta i stortåns bas, vilket åtminstone försvårar användningen av skor. När man rör sig upplever man ojämnheter på ledytorna som rassel. Stundom kan rasslet från ledytorna även höras.

Artros förvärras successivt med åren. Hur mycket besvär artrosen förorsakar beror till stor del på vilka leder sjukdomen angriper. Ryggradsartros kan förtränga de öppningar som finns mellan ryggmärgsnerverna och förorsaka värk som strålar ned mot benen, ischias. Höft- och knäleder som angrips av artros försämrar rörligheten och kan även förorsaka extrema smärtor. Fingerleder som angrips av artros gör handen klumpig och försämrar handens

greppstyrka.

Diagnostik

Diagnosen artros är oftast lätt att fastställa. Läkaren ställer diagnosen utifrån karakteristiska symptom och med hjälp av röntgenundersökning. Laboratorieproverna visar normala värden. Artros i flera leder behandlas ändå ibland felaktigt som gikt, ibland till och med som ledgångsreumatism.

Behandling

Artros kan inte botas. Smärtan behandlas i huvudsak med paracetamol. Ifall detta inte ger tillräcklig effekt, kan man använda antiinflammatoriska läkemedel. Det är viktigt att lära sig att reglera användningen av läkemedel enligt behov. Andra läkemedelsalternativ är glukosamin och kondroitin, vilkas effekt anses osäker, men de medför knappt några biverkningar heller.

Vid artros i fingerleder kan reumasalvor (geler) som innehåller antiinflammatoriska läkemedel vara till hjälp. Om leden är irriterad och svullen, kan läkaren injicera kortison i leden. I knäleder kan man också injicera hyaluronat (tuppkamsextrakt) eller hylan. Grav och smärtsam artros i höft- och knäleder behandlas numera med goda resultat genom protesoperation. Det är viktigt att operationen görs tillräckligt tidigt i sjukdomsförloppet.

Vid artros ska man undvika att belasta den drabbade leden för mycket. Använd käpp eller rollator när du går och undvik att stå. Använd gärna höga stolar. Bär inga tunga saker. Viktkontroll är för många en viktig del av behandlingen.

Genom att träna hemma kan du bevara rörligheten i lederna och hålla musklerna i skick. Rörelser där knäet och höften sträcks rakt ut är av största vikt. Träning av knäet kan utföras sittande. Om det känns smärtsamt, är det bättre att lägga sig på rygg och utföra sträckövningarna med en kudde under knäet. Om man känner irritation och smärta i leden, kan det hjälpa med ett kallomslag. Under lugnare perioder kan värmebehandling vara ett bättre alternativ. Ifall artrosen inte är svårartad, har måttlig fysisk aktivitet visat sig bromsa sjukdomens förlopp. Också vid fingerledsartros har regelbunden träning av lederna visat sig upprätthålla ledernas funktion.

Prognos

Hos majoriteten av de drabbade förorsakar artros endast lindriga besvär. Ledförslitningar kan med åren bli besvärliga om sjukdomen uppträtt redan i unga år och om den angripit flera leder. Den ökande övervikten hos befolkningen riskerar att öka de skador som artrosen medför i framtiden. Ifall det inte finns hinder för kirurgiska ingrepp, kan proteser effektivt förhindra funktionsnedsättning.

Uppdaterad 14.6.2016