

# Behandlingsmuligheder ved slidgigt i knæ

Der er flere muligheder for at behandle slidgigt. Med dette materiale vil vi give dig viden og overblik over mulighederne, så du kan være med til at vurdere, hvad der er det rigtige i din situation.

## DISSE MULIGHEDER HAR DU

- Medicin
- Fysioterapi
- Ledtapning og indsprøjtning
- Alternative muligheder
- Operationer
- Vægttab (hvis du er overvægtig)

## MEDICIN

### Paracetamol

Paracetamol er det mildeste præparat, der virker smertestillende og hæmmende på irritation i leddet. Det kan fx være Pinex eller Pamol, som kan købes i håndkøb eller fås med tilskud på recept.

### Kombinationspræparater

Ovennævnte præparater fås i kombination med det ekstra smertestillende Kodein. Fx Pinex Comp som kan fås på recept.

### Gigtpræparater

De stærkere gigtpræparater, fx Brufen og Orudis, hæmmer ofte ledirritation effektivt. Gigtpræparater giver risiko for mavesår. Får du ondt i maven, halsbrand og sure opstød, kan det være tegn på, at du ikke kan tåle medicinen eller har brug for syrehæmmende medicin.

### Hvad er gigt?

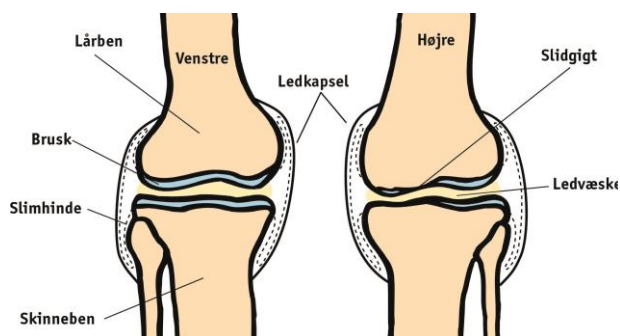
Gigt er den fælles betegnelse for smerter på grund af irritation eller sygdom i et led. Der findes mange forskellige ledsygdomme. De hyppigste er leddegigt og slidgigt. Denne pjece handler om slidgigt (artrose).

### Hvordan får man slidgigt?

Et led består af to knogleender, der begge er beklædt med et cirka 2 mm tykt brusklag, samt en ledkapsel. Ledkapslen er det fibervæv, der holder knoglerne sammen. På begge sider findes båndagtige forstærkninger i kapslen, kaldet ledbånd. Inderst er kapslen beklædt med en tynd slimhinde, der producerer ledvæske, som smører leddet.

Slimhinden ligner den, vi har i øjet og i mundhulen. Ved irritation kan den blive tyk og rød og producere mere væske. Derfor bliver et led hævet og ømt, eventuelt også varmt og rødt, hvis det bliver irriteret af overbelastning eller sygdom.

Slidgigt er den irritationstilstand, der opstår i leddet, hvis brusken af en eller anden grund gradvist nedbrydes og går til grunde. Gigtsmerterne hæmmer musklerne omkring leddet. De bliver svagere, og leddet kan blive ustabil, hvilket yderligere forværrer nedslidningen af brusken.



Slidgigt i højre knæled – brusken er nedbrudt.

## FYSIOTERAPI

Hvis du har for stramme muskler og sener, skal de gøres smidige, og svage muskler skal genoptrænes. Det lindrer smerter, stabiliserer leddet og hæmmer nedslidning.

## LEDTAPNING OG INDSPRØJTNING

Det hjælper ofte at få ledvæsken suget ud, hvis leddet er meget hævet.

Indsprøjtning med binyrebarkhormon kan virke kraftigt dæmpende på irritation og kan give bedring i flere måneder. Binyrebarkhormon bruges i mange sammenhænge, fx til øjenkatarr og eksem.

## OPERATIONER

### Kikkertoperation

Løse bruskstykker (mus) og meniskskader kan "låse" leddet ved at sætte sig i klemme. Her kan en kikkertoperation hjælpe, hvis slidgigten ikke er for fremskreden.

### Vinklingsoperation (aksekorrigerende operation)

Hvis leddet er slidt i den ene side, kan det eventuelt hjælpe at få det rettet op, så den ømme og slidte side af leddet bliver aflastet. Ud fra røntgenbilleder beregner lægen, hvilken stilling der aflaster knæet bedst. Ved en mindre operation vinkler man skinnebenet lige under knæet. Knoglen saves over og sættes sammen i den nye stilling. Før der tages endelig beslutning om operation, vurderes behandlingseffekten ved hjælp af en stillingskorrigerende bandage.

### Kunstigt knæled / nye ledflader

Ved operationen fjerner man alle bruskflader på lårbenet, på skinnebenet og bagpå knæskallen. Ledfladen på lårbenet og skinnebenet erstattes af metalkapper: Mellem de to metalflder lægges en plastikskive (polyethylen), ligesom der også sættes en plastikskive på knæskallen. Slidfladerne bliver

således fremover metal mod polyethylen, hvilket er meget slidstærkt.

Knæets øvrige strukturer (ledkapsel, ledbånd, muskler og sener) ændres ikke og skal derfor genoptrænes og vedligeholdes som før.

### Hvem får slidgigt?

Der er flere årsager til, at man udvikler slidgigt.

- Overbelastning på grund af fejlbelastning
- Overbelastning på grund af overvægt
- Skade eller sygdom.

### Fejlbelastning

Ødelagt brusk ses ofte ved langvarig overbelastning eller fejlbelastning - deraf navnet slidgigt. Fejlbelastning af knæ forekommer tit ved fejlstilling af foden, hælbenet eller kalveknæ.

### Overvægt

En hyppig årsag til slidgigt er overvægt, som belaster knæledet og andre vægtbærende led mere, end de er beregnet til.

### Skade eller sygdom

Det er forskelligt fra menneske til menneske, hvor stærk ens brusk er. Desuden nedbrydes den mere eller mindre med årene. Hvis man tidligere har haft en ledskade eller en ledsygdom, kan brusken være svækket.

## HVAD KAN DU SELV GØRE?

### Hold kroppen i form

Det er vigtigt, at du holder hele kroppen i gang. Stærke muskler i ben, ryg og arme giver en lettere gang. Desuden modvirker du overvægt med motion og muskeltræning.

### Aflast kroppen

Du bør i videst muligt omfang undgå aktiviteter, der gør ondt. Løb og hop er en voldsom belastning for



brusken. Det er mindre belastende at gå, cykle og svømme.

#### **Undgå overvægt**

Det er meget vigtigt at du taber dig, hvis du er overvægtig. Mange kan blive helt frit for smerter ved vægttab alene.

#### **Genoptræn muskelstyrke**

Du kan genoptræne styrken i musklerne, især ved øvelser med elastik, vægtmanchet eller motionsmaskiner. Det stabiliserer leddet og mindsker yderligere nedslidning.

#### **Benyt bandager**

Mange har glæde af et uldent knæbind. Andre foretrækker mere støttende knæbandager.

#### **Brug støddæmpende fodtøj**

Brug altid sko med bløde og støddabsorberende såler, da disse virker støddæmpende og derved aflaster knæet. Desuden skal de være stabile og have god plads til tæerne.

#### **Benyt specialindlæg**

Fejlstilling i fod, fx platfod og hulfod, og fejlstilling i knæ, især kalveknæ og hjulben, kan ofte afhjælpes med specialindlæg i skoene, så fejlbelastningen nedsættes.

#### **Prøv smertelindring med kosttilskud**

Mange har oplevet smertelindring ved at spise fiskeolie, hyben eller ingefær.

## KONTAKT OG MERE VIDEN

Har du spørgsmål, er du velkommen til at kontakte os. Vil du vide mere om slidgigt i knæet, kan du eventuelt læse mere på patienthåndbogen.dk. Søg på: 'slidgigt i knæet'.



### **Kontakt**

#### **Ortopædkirurgisk Afdeling**

Aalborg  
Tlf. 97 66 23 94

Hjørring  
Tlf. 97 64 16 16

Frederikshavn  
Tlf. 97 64 19 19

Farsø  
Tlf. 98 65 30 10