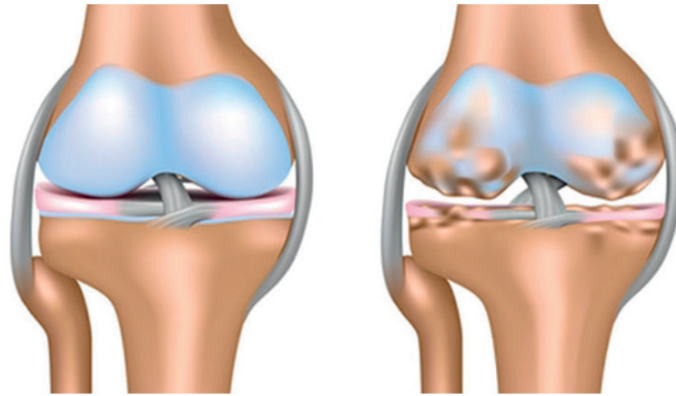


KNÄLEDARTROS



VAD ÄR KNÄLEDARTROS?

Knäledartros innebär att det skyddande ledbrosket i knäleden gradvis bryts ned. När brosket blir ojämnt och tunnare förlorar leden sin naturligt låga friktion. Detta gör att det kan kännas som att knät "hakar upp sig", knäpper eller knakar och ibland känns svullet och varmt. Inflammation i ledkapseln är vanligt och kan leda till ökad vätska och stelhet i knät.

Symtom på knäledartros kommer ofta smygande och går i så kallade skov. Det betyder att du under långa perioder kan känna dig helt fri från besvär som avlöses av perioder med mer smärta.

VANLIGA ORSAKER

- Hög belastning över tid – yrken, idrotter eller fritidsaktiviteter där knät upprepade gånger belastas tungt.
- Övervikt – extra kroppsvikt ökar trycket på brosket vid varje steg.
- Tidigare knäskada – till exempel korsbands- eller menisksador kan påskynda slitage.
- Ålder och kön – risken stiger med åren och är något högre hos kvinnor.

VAD KAN DU GÖRA SJÄLV?

Rör på dig regelbundet

- ✓ Välj skonsamma aktiviteter som cykling, gång i jämn terräng eller träning i vatten.
- ✓ Undvik rörelser som vrider knät kraftigt (exempelvis bröstsimtag).

Styrke- och balansträning

- ✓ Starka lår-, sätes- och bålmskler avlastar brosket.
- ✓ Enkla dagliga övningar förbättrar stabilitet och minskar fallrisken. Följ programmet du fått av din fysioterapeut.

Håll vikten

- ✓ Varje kilo viktnedgång minskar belastningen på knät vid varje steg.

Smärthantering

- ✓ Vid behov kan receptfria smärtstillande underlätta träning och vardagsaktivitet.
- ✓ Kylbehandling eller värme kan lindra kortvarigt.

Anpassa skor och hjälpmedel

- ✓ Välj stötdämpande skor; använd inlägg om det rekommenderas.
- ✓ Vid extra besvär kan käpp, kryckkäpp eller gångstavar avlasta tillfälligt.



**HÄLSOMEDICINSKT
CENTER
VÅRDCENTRAL**

ÖVNINGAR VID KNÄARTROS

Släpncykling

Ligg på rygg med benen raka. Se till att knäna och tårna pekar upp mot taket. Dra upp hälen på ditt drabbade ben längs golvet. När du inte kommer längre upp försöker du lyfta knät lite till upp mot magen. Kasa sedan långsamt ner.



Bäckenlyft med boll mellan knäna

Ligg på ryggen med böjda knän och fötterna på golvet. Ta en boll/toarulle och kläm ihop den mellan knäna. Behåll trycket på bollen under hela övningen. Lyft upp dina höfter från underlaget. Håll höfterna på en jämn nivå. Håll kvar trycket när du sänker tillbaka till utgångspositionen.



Isometrisk höftadduktion

Sitt med ryggen mot en vägg, men det går också bra att ligga ner på rygg. Benen ska vara raka framför dig med en boll/toarulle mellan underbenen. Pressa benen mot bollen och håll kvar. Slappna av och upprepa.



Knäextension i sittande

Sitt på en stol. Spänn ena låret och sträck benet helt rakt. Slappna av och böj benet igen.



Uppresning

Sitt i en stol med fötterna på golvet. Korsarmarna framför bröstet. Luta överkroppen framåt och res dig upp genom att trycka ifrån med benen. Sätt dig sedan långsamt och kontrollerat. OBS! Tänk på att knäna inte ska gå inåt utan peka rakt över fötterna när du reser dig upp och sätter dig ner.



Stående höftabduktion

Stå med eller utan stöd. Spänn en låret och se till att tårna pekar rakt fram. Lyft sedan det benet i sidled och sedan tillbaka. Håll kroppen rak under hela rörelsen.



**HÄLSOMEDICINSKT
CENTER
VÅRDCENTRAL**