

Till dig som har främre knäsmärta

Främre knäsmärta, även kallad patellofemoral smärta, kännetecknas av smärta runt eller bakom knäskålen. Smärtan ökar ofta vid aktiviteter som exempelvis knäböj, hopp eller löpning samt efter längre tids stillasittande. Vissa förlorar på sikt i styrka i musklerna på framsida lår och runt höftleden som en konsekvens av smärtan. Besvären är vanligare bland den idrottande delen av befolkningen, framförallt bland kvinnor, och drabbar mellan 25–40 procent av befolkningen någon gång under livet. Det är inte ovanligt att besvären pågår under en längre tid men med rätt åtgärder kan man bli fri från besvär.

Tänk på detta i din vardag

Vid främre knäsmärta är det viktigt att se över balansen mellan belastning och återhämtning. Försök att utföra dina vardagliga aktiviteter som vanligt så länge smärtan känns acceptabel och inte förvärras. Smärta är en varningssignal och inte nödvändigtvis ett tecken på skada. Vissa kan tillfälligt behöva minska sin aktivitetsnivå jämfört med innan de fick ont. Se över om något i din livsstil kan förbättras som exempelvis kost, vikt, motion och sömn så att du får bästa möjliga återhämtning. Livsstilsfaktorer kan påtagligt påverka din smärta. Det är viktigt att du gör förändringar utifrån din specifika situation.

Så här hjälper vi dig

En fysioterapeut gör en noggrann undersökning och hjälper dig därefter med lämplig behandling för just dina besvär. Regelbunden anpassad träning är en viktig del av behandlingen för att successivt kunna öka din tolerans för belastning av knät. Träningen bör anpassas efter dina individuella förutsättningar, men en lägre nivå av smärta är acceptabelt under träningen. Träningsprogrammet bör innehålla övningar för både dina knän och höfter och belastningen bör ökas över tid.



Skanna koden för att läsa detta dokument digitalt