

De smärtlindrande mekanismerna vid träning och ledsmärta är ofullständigt utredda. Potentiella mekanismer för smärtlindring innefattar endorfinfrisättning, minskad belastning över leden och bättre samspel och aktivering i muskulaturen.

Att förebygga

Starka muskler förebygger knäsmärta vid artros. Det finns dock inget säkert stöd för att fysisk aktivitet skulle kunna förebygga artrosförändringarna i sig.

Att behandla och påverka

Personer med knä- och höftartros bör erbjudas regelbunden, handledld konditions-, styrke- eller funktionsträning under lång tid. En kombination av de olika träningsformerna fungerar också utmärkt. Konditionsträningen kan ske i form av gång- eller cykelträning, samt styrketräning i form av träning för quadriceps och höftabduktorer. Den funktionella träningen kan med fördel genomföras med kroppen som belastning.

Träningen kan ske på land eller i bassäng. I bassäng avlastar vattnet en stor del av kroppsvikten och förbättrar därmed möjligheterna att träna med mindre smärta eller smärtfritt. Detta kan vara av betydelse framför allt för överviktiga individer.

Då det inte rapporterats några allvarliga risker vid träning av individer med artros betecknas träning som säkert, och behöver inte övervakas av den anledningen. Övervakning är viktigt eftersom många känner rädsla och oro för att träna med artros och därför behöver handledning under de första månaderna för att komma igång. Uppföljning med utvärderingsformulär och funktionella test bör ske direkt efter den initiala träningsperioden, dels för att säkerställa effekten och därmed kvalitetssäkra behandlingen, dels som ett led i att motivera patienten till fortsatt träning och fysisk aktivitet.

En utvärdering av personens smärt- respektive funktionsnivå bör dessutom göras innan den initiala träningsperioden startar eftersom man då kan bedöma om träningen sedan får avsedd effekt.



Att ta hänsyn till

- » Det finns inga specifika kontraindikationer för individer med artros.
- » Övervikt eller fetma är vanligt hos personer med höft- eller knäartros.
- » Stötdämpande skor och eventuella inlägg för att förbättra gångförmågan rekommenderas.

REKOMMENDERAD FYSISK AKTIVITET

Rekommenderad fysisk aktivitet för personer med höft- eller knäartros är:



KONDITIONSTRÄNING 2–3 gånger per vecka, 20–30 min per tillfälle och med en måttlig intensitet

och/eller



STYRKETRÄNING 2–3 gånger per vecka, övningar för relevanta muskelgrupper, minst 1 set med 8–12 repetitioner per övning

och/eller



LEDSPECIFIK FUNKTIONELL TRÄNING 2–3 gånger per vecka, 5–7 övningar över artrosleder och omkringliggande leder under 45 minuter per tillfälle.

För att:

- » minska funktionsnedsättning och smärta.

Diagnosspecifika träningsråd

- » Under de första 6–8 veckorna rekommenderas handledld träning hos fysioterapeut.
- » Personer med övervikt och fetma kan uppnå samma träningsresultat som personer med normal kroppsvikt.
- » Personer med låg eller hög fysisk aktivitetsnivå kan uppnå samma träningsresultat.
- » Träning kan kombineras med smärtlindrande behandling eller läkemedel.