

Logga  
inHitta  
vård

Meny

[Leder](#)

# Knäbesvär hos barn och tonåringar

Barn och tonåringar kan få besvär i knäna av olika orsaker. Ofta kommer besvären i samband med fysisk aktivitet. Det kan till exempel göra ont, bli svullet eller ömt. Oftast går besvären över av sig själv.

I den här artikeln används ordet barn för alla som är yngre än 18 år.

## Olika typer av knäbesvär

Det är vanligt att barn får besvär med knäna. Besvären kan vara på olika sätt. Här nedan följer några vanliga besvär.

### Knät gör ont och blir svullet

Det är vanligt att knät gör ont och blir svullet. Det kan också fastna i ett visst läge under en kort stund.

### Barnet får ont av knäböjningar

Det gör ont att sitta länge med böjda knän, till exempel när barnet åker bil eller är på bio. Det gör ont att gå i trappor, cykla eller utföra andra aktiviteter med mycket knäböjningar.

### Barnet får besvär vid olika aktiviteter

Det gör ont vid fysisk aktivitet, framför allt om aktiviteten innehåller hopp. Smärtan kan också komma vid till exempel idrott eller vardagliga aktiviteter. En del kan få besvär i båda benen samtidigt.

## När och var ska jag söka vård?

Kontakta en [vårdcentral](#) om ett barn har ett eller flera av följande besvär:

- Det gör ont i knäet och det blir inte bättre av vila.
- Knäleden är svullen.
- Barnet har en svullnad på baksidan av knäet som inte försvinner på två veckor.

Vänta tills det blir vardag, om det är helg. Många mottagningar kan du kontakta genom att [logga in](#).

Ring telefonnummer 1177 om du vill ha [sjukvårdsrådgivning](#). Då kan du få hjälp att bedöma symtom eller hjälp med var du kan söka vård.

## Om det är bråttom

Kontakta en [vårdcentral](#) eller en [jouröppen mottagning](#) om barnets knä fastnar i ett visst läge så att det inte alls går att sträcka eller böja på knäet.

Om det är stängt på vårdcentralen eller den jouröppna mottagningen, sök vård på en akutmottagning.

## Undersökningar och utredningar

Vilka undersökningar som barnet får göra beror på vilka besvär hen har.

Läkaren undersöker benet. Hen känner och kontrollerar rörlighet, styrka och stabilitet. Ibland behöver barnet göra en

[röntgenundersökning.](#)

## Vad kan det bero på?

Barn kan få ont i knät av många olika orsaker. Ofta kommer besvären i samband med idrott eller andra fysiska aktiviteter.

Här är några exempel på orsaker till knäbesvär.

### Främre knäsmärta

Smärta framtill i knät kan bero på ojämnheter i brosket på baksidan av knäskålen. Det kan även bero på att knäskålsbrosket är extra känsligt för belastning. Besvären försvinner oftast av sig själv med åren.

### Schlatters sjukdom

Ett barn kan få [Schlatters sjukdom](#) om hen växer snabbt och samtidigt överanstränger knäna. Schlatters sjukdom är vanligast bland idrottande barn mellan åtta och femton års ålder.

### Sinding-Larsens sjukdom, höjdhopparknä

Små bristningar i senan under knäskålen kan orsaka långvariga besvär med smärta. Bristningarna gör att barnet får ont när hen springer, hoppar och går i trappor.

Besvären är vanligare hos de som hoppar höjdhopp och kallas därför ibland för höjdhopparknä. Men besvären kan förekomma även hos barn som till exempel spelar fotboll eller springer mycket.

### Bakercysta

En [bakercysta](#) är en svullnad i knävecket. Den bildas när den slem säck som sitter på baksidan av knät innehåller mer vätska än vanligt.

Bakercysta är vanligast innan barnet fyllt sju år. Den minskar eller försvinner av sig själv när barnet blir större.

### Osteokondrit

Osteokondrit innebär att en liten bit brosk och ben lossnar i en led. Hos barn är problemet vanligast mellan 12 och 19 års ålder.

Orsaken till osteokondrit är oftast inte känd.

Det är allra vanligast att få osteokondrit i knäleden. Besvären försvinner oftast av sig själv med åren. Benet och brosket läker oftast av sig själv om barnet får sjukdomen före 15 års ålder.

### Knäskålen ur led

[Knäskålen](#) kan hamna ur led om ett barn slår i knäskålen kraftigt eller vrider knät hastigt. Då glider knäskålen ur sitt läge och hamnar vid knäledens utsida.

## Vad kan jag göra själv?

Det finns en del man kan göra själv för att undvika besvär.

### Stretching och träning

Stretchning och träning av musklerna i knät kan lindra besvären. Barnet kan också bli hjälpt av fysioterapi och ett speciellt förband eller tejpling. Det sätts på knät när hen gör någon fysisk aktivitet.

### Prova en annan sport

Det är bra att vila från aktiviteter som får det att göra ont. Barnet kan till exempel prova en annan sport om träningen gör ont. Ibland kan det räcka med att undvika den allra hårdaste träningen, till exempel fotbollsträning, hopp och löpning.

## Behandling

Vilken behandling barnet får beror på vad som har orsakat besvären. En del besvär försvinner oftast av sig själv med åren.

## Receptfria smärtstillande läkemedel

[Receptfria smärtstillande läkemedel](#) kan hjälpa om barnet har mycket ont.

## Fysioterapi

Det är vanligt att få fysioterapi. Det är bra att göra övningar för att stärka [musklerna](#) kring knäleden.

## Skena eller kryckor som stöd

Om barnets knä har gått ur led kan hen behöva en skena som stöd under några veckor. Barnet får belasta benet, men ofta behövs kryckor den första tiden.

## Ibland behövs en operation

Ibland kan det lossna en bit ben eller brosk inne i leden. Då kan barnet behöva opereras för att minska risken för besvär.

## Påverka och delta i din vård

Du kan [söka vård på vilken vårdcentral eller öppen specialistmottagning](#) du vill i hela landet. Ibland krävs det [remiss](#) till den öppna specialiserade vården.

## Informationen ska gå att förstå

Du ska få vara delaktig i din vård. För att kunna vara det behöver du [förstå informationen](#) som du får av vårdpersonalen. Ställ frågor om det behövs. Du ska till exempel få information om behandlingsalternativ och [hur länge du kan behöva vänta på vård](#).

Även barn ska få vara [delaktiga](#) i sin vård. Ju äldre barnet är desto viktigare är det.

Du har möjlighet att [få hjälp av en tolk om du inte pratar svenska](#). Du har också [möjlighet att få hjälp av en tolk om du till exempel har en hörselnedsättning](#).

Du som behöver [hjälpmedel](#) ska få information om vad som finns. Du ska också få veta hur du ska göra för att få ett hjälpmedel.

Om du behöver hjälpmedel ska du få information om vad som finns och hur du får det.

Senast uppdaterad:

2024-05-22

Redaktör:

Ingela Andersson, 1177.se, nationella redaktionen

Granskare:

Rikard Viberg, läkare, specialist i allmänmedicin, Stockholm

## Läs mer på 1177.se

### [Så fungerar skelett och leder](#)

Skelettet håller oss upprätta, skyddar våra inre organ och är fäste för musklerna. Skelettets ben hålls ihop med leder. I lederna kan benen röra sig mot varandra. Det gör att hela kroppen kan röra sig.

### [Så växer och utvecklas barn](#)

Läs om hur barn utvecklas mentalt, socialt och språkligt. Få information om lek och att vara tillsammans.

## [Skador på armar och ben](#)

Har du fått en muskelbristning eller brutit underarmen? Här kan du läsa mer om olika sorters skador och benbrott.

## 1177 – tryggt om din hälsa och vård

På 1177.se får du råd om hälsa och information om sjukdomar och vilka mottagningar du kan kontakta. Logga in för att läsa din journal och göra dina vårdärenden. Ring telefonnummer 1177 för sjukvårdsrådgivning dygnet runt. 1177 ger dig råd när du vill må bättre.

### 1177 på flera språk

I

### Om 1177

I

### Kontakt

I

[Behandling av personuppgifter](#)

[Hantering av kakor](#)

[Inställningar för kakor](#)

1177 – en tjänst från [Inera](#).