



[Leder](#)

En del som har psoriasis får även psoriasisartrit, som ger besvär i lederna. Det vanliga är att sjukdomen endast ger lätta besvär. Du kan ofta leva och arbeta som vanligt. Det finns behandling som hjälper.

Psoriasisartrit kommer vanligen i åldern 30-55 år och hudsymtomen kommer oftast före ledbesvär.

Liksom psoriasis kommer även psoriasisartrit i skov. Sjukdomen varierar mycket från person till person.

Det är bara en tredjedel av alla som har psoriasis som får ledbesvär.

Läs mer om [psoriasis](#).

Vid psoriasisartrit kan en eller flera leder bli [inflammerade](#). Sjukdomen kan även påverka senor och muskelfästen. Symtomen kan variera mycket, från milda till mer allvarliga besvär.

Du kan till exempel få besvär i form av att ett finger eller en tå blir röd, svullen och gör ont. Även en knäled, fotled eller handled kan bli påverkad. Du kan även bli stel i kroppen, oftast på morgonen.

Ibland får man psoriasisartrit i ryggslutet, i lederna mellan korsbenet och bäckenbenet. Det förekommer också att benhinnor, senor och även ögon blir inflammerade.

Det som anses vara typiskt för psoriasisartrit är att besvärerna ofta sitter i ett enstaka finger eller en enstaka led. Om besvärerna sätter sig i flera leder är det ofta inte i samma leder på båda kroppshalvorna.

Det är vanligare att få ledbesvär om du har nagelpsoriasis.

Några kan få en svårare form av psoriasisartrit där förloppet blir kraftigare. Flera leder kan påverkas samtidigt och det kan bli svårt med vissa rörelser. Denna form av psoriasisartrit är mindre vanlig.

Kontakta en [vårdcentral](#) om du misstänker att du har psoriasisartrit, till exempel om du har psoriasis och får ont i en eller flera leder.

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

Oftast kan du få hjälp på vårdcentralen, men om du har svåra besvär kan du behöva [remiss](#) till en specialist för att få rätt behandling.

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

Läkaren kan ställa en säker diagnos och utesluta andra sjukdomar genom att kombinera informationen från flera undersökningar.

Undersökningen börjar med att läkaren ställer frågor om dina besvär. Du får berätta om eventuella besvär som ledvärk,

svullnad och trötthet. Läkaren kan också fråga om någon i din familj har psoriasis eller artrit.

Läkaren undersöker även dina leder för att se om de är svullna, ömma eller stela. Hen tittar även på [din hud och dina naglar](#) för att se om det finns tecken på psoriasis.

[Blodprover](#) tas för att undersöka möjlig inflammation och utesluta andra typer av artrit. Ibland görs ett test för att se om du har en gen som är vanlig vid psoriasisartrit.

Bilddiagnostik som röntgen, [magnetkamera](#) eller [ultraljud](#) kan användas för att få en tydligare bild av dina leder och eventuella skador.

Psoriasisartrit behandlas på olika sätt beroende på vilka besvär du får. Behandlingen ska vara anpassad till dina specifika besvär och syftar till att minska inflammationen i och kring leden, minska smärtan och behålla rörligheten. Din förmåga att röra på dig och livskvalitet ökar på så vis.

Det finns flera olika behandlingar med läkemedel.

Det kan räcka med att du vid behov tar [receptfria smärtstillande läkemedel](#) som innehåller paracetamol, om du inte har någon kraftig inflammation.

Nästa steg brukar vara inflammationsdämpande läkemedel som tillhör gruppen NSAID, eller cox-hämmare. Exempel är läkemedel som innehåller ibuprofen eller naproxen. Dessa läkemedel minskar smärta, stelhet och feber.

Läkaren kan ge dig [kortisonsprutor](#) i den påverkade leden om smärtstillande läkemedel inte hjälper. De minskar inflammationen i leden.

Immunhämmande läkemedel som till exempel metotrexat kan bli aktuella om du har mycket svåra besvär. De dämpar de immunceller som orsakar sjukdomen.

Så kallade biologiska läkemedel riktar in sig på immunsystemet och minskar inflammation genom att påverka proteiner och celler. Dessa läkemedel ges oftast när andra behandlingar inte hjälper.

Prata med din läkare om du tar något läkemedel regelbundet och planerar att bli gravid, är gravid eller ammar. Behandlingen med läkemedel kan behöva ändras, men du ska aldrig ändra något på egen hand. Läs mer om [läkemedel vid graviditet och amning](#).

Du kan få träffa en [fysioterapeut](#) som ger dig tips på enkla övningar för musklerna kring lederna. Övningarna kan förbättra din rörlighet och minska smärtan. Det är viktigt att övningarna är individuellt anpassade efter dina besvär.

Om besvären sitter i händerna kan du bli hjälpt av en arbetsterapeut.

Besök din läkare regelbundet och följ den ordinerade behandlingen för att hålla sjukdomen under kontroll. Då kan behandlingen anpassas till hur sjukdomen förändras och du kan undvika eventuella komplikationer.

Det finns flera saker du kan göra för att må bättre vid psoriasisartrit.

Att [röra på sig](#) och vara [fysiskt aktiv](#) är bra om man har psoriasisartrit. Välj gärna skonsamma aktiviteter som till exempel simning, promenader eller yoga. Sådana aktiviteter kan hålla dina leder rörliga och starka.

Du kan också komplettera med [styrketräning](#) och stretchning för att förebygga stelhet.

Det är viktigt att anpassa kosten och äta hälsosamt om man har psoriasisartrit. Ät mer antiinflammatorisk mat som fisk, frukt, grönsaker och fullkorn. Försök undvika mat som innehåller mycket socker och rött kött.

Läs mer om [hälsosam kost](#).

Se till att få tillräckligt med [sömn](#) varje natt för att hjälpa din kropp att återhämta sig och hantera inflammationen vid psoriasisartrit.

Det kan också vara bra att förebygga och motverka [stress](#), eftersom det kan förvärra symtomen. Du kan till exempel prova [mindfulness](#).

Det kan ibland vara bra att använda ergonomiska [hjälpmedel](#) som skyddar dina leder och gör det möjligt för dig att röra på dig.

Psoriasis påverkar både [huden](#) och lederna. Att ta hand om huden kan vara en viktig del av att hantera sjukdomen.

Ta hand om din hud genom att hålla den återfuktad. Det kan du göra genom att använda återfuktande kräm varje dag. Använd gärna en kräm som är oparfymerad och skonsam.

Det är också viktigt att du [skyddar dig från solen](#) genom att använda solkräm.

Sök stöd från familj, vänner eller stödgrupper om du behöver det.

Tveka inte att söka professionell hjälp och stöd om din mentala hälsa påverkas. Det kan till exempel vara i form av [KBT](#).

Vid psoriasisartrit angriper kroppens immunsystem både leder och hud. Det ger [inflammation](#) i lederna, vilket kan orsaka smärta, svullnad och stelhet. Senor och muskelfästen kan påverkas. Huden kan också påverkas.

Det kan ibland vara utmanande att leva med psoriasisartrit. Sjukdomen kan innebära att man får ont, blir stel och trött.

Det är viktigt att känna efter och anpassa vardagen. Regelbunden motion är bra för lederna, men det är viktigt att ta pauser och vila när man behöver det.

Det är viktigt att följa den behandling man får och gå på regelbundna läkarbesök.

Försök hitta en balans i vardagen som fungerar för dig och hitta olika sätt att hantera stress. Med rätt behandling och anpassning av livsstil kan man leva ett aktivt och givande liv.

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

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](#).

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.

För att alla ska få en jämlik vård finns det [nationella riktlinjer](#) för vissa sjukdomar. Där kan du bland annat läsa om vilka undersökningar och behandlingar som kan passa bra vid sjukdomen.

Riktlinjerna innehåller rekommendationer. Vårdpersonalen måste ändå bedöma vad som passar varje enskild patients behov och önskemål.

Det är Socialstyrelsen som tar fram de nationella riktlinjerna. Riktlinjerna är skrivna för chefer och andra beslutsfattare, men det finns också versioner som är skrivna direkt till patienter. Där kan du läsa vad som gäller för just din sjukdom.

[Här kan du läsa patientversionen av de nationella riktlinjerna för psoriasisartrit](#)

[Psoriasisförbundet -
startside](#)

[Ung med psoriasis -
startside](#)

Senast uppdaterad:

2024-09-13

Redaktör:

Ernesto Martinez, 1177.se, nationella redaktionen

Granskare:

Marcus Schmitt-Egenolf, hudläkare, professor, Norrlands Universitetssjukhus, Umeå

Psoriasis är en sjukdom som ger utslag på huden och andra besvär. Orsaken är en alltför snabb tillväxt av hudceller och en låggradig inflammation i kroppen. Det finns olika former av psoriasis. De flesta går inte över men kan försvinna i perioder med hjälp av olika behandlingar och lämpliga levnadsvanor. Psoriasis smittar inte.

Det är vanligt att ha ledvärk. Den går oftast över av sig själv. Ibland kan ledvärk orsakas av en sjukdom.

Här kan du läsa om olika sorters hjälpmedel och hur det går till att få dem.

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.

I

I

I

[Behandling av personuppgifter](#)

[Hantering av kakor](#)

[Inställningar för kakor](#)

1177 – en tjänst från [Inera](#).