

[Leder](#)

Ledvärk

Det är vanligt att ha ledvärk. Den går oftast över av sig själv. Ibland kan ledvärk orsakas av en sjukdom. Kontakta vården om en led plötsligt svullnar och du samtidigt har feber eller känner dig mycket sjuk.

Symtom

Lederna känns stela, ömma och ibland varma och svullna. Det kan göra ont när du rör dig.

När och var ska jag söka vård?

Kontakta en [vårdcentral](#) om du har återkommande eller långvariga besvär med ledvärk. Många mottagningar kan du kontakta genom att [logga in](#).

Kontakta genast [en vårdcentral](#) eller [jouröppen mottagning](#) om något av följande stämmer på dig:

- Du får feber eller känner dig sjuk samtidigt som en led plötsligt svullnar.
- Du får kraftig smärta, svullnad och rodnad i en större led, som knäleden, fotleden, axeln eller armbågen.
- Ditt barn eller någon i din närhet vill inte stödja på ett ben, eller vill inte röra på en arm eller ett ben.

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

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

Undersökningar och utredningar

Det är viktigt att du beskriver dina symtom för läkaren. Förbered dig genom att tänka igenom följande frågor:

- När och hur började ledvärken?
- När gör det ont i lederna?
- Har någon led varit svullen?
- Känns lederna stela?
- Finns det ledsjukdomar i släkten?

Läkaren gör sedan en [kroppsundersökning](#), bland annat för att se om lederna är svullna.

[Artros](#) och överbelastning är de vanligaste orsakerna till att lederna svullnar. Är lederna inte svullna är det oftast ingen ledsjukdom.

Ibland behövs andra undersökningar om läkaren inte hittar orsaken till värken. Det kan till exempel vara [blodprov](#), [röntgen](#) och [ultraljud](#). Läkaren kan också behöva ta prov på ledvätskan om leden är svullen. Det görs genom att tappa ut ledvätska med en nål och känns ungefär som att ta ett blodprov.

När barn ska undersökas är det bra att både barnet och du är förberedd. Läs mer om att [förbereda barn för besök i](#)

[vården](#).

Vad kan ledvärk bero på?

Här kan du läsa om olika orsaker till att du får ledvärk.

Överbelastning

Rörelse är bra för lederna, men ibland kan lederna belastas för mycket. Har du artros är det lättare att överbelasta lederna. Även en frisk led kan göra ont och bli svullen om den blir kraftigt överbelastad.

Ledbrosket blir med åldern mer stelt. Brosket i leden kan bli tunnare och du kan få bristningar i brosket. Det kan göra att du får ont i leden. Detta är en del av åldrandet. Lederna blir mer känsliga för belastning när du blir äldre.

Artros

En typ av åldersförändring i lederna kan vara [artros](#). Det är en sjukdom som innebär att brosket tunnas ut. Har du artros i en led kan du i perioder få svullnad och värk.

Infektioner

En vanlig orsak till ledvärk kan vara att du har en [infektion](#). Det kan till exempel vara en förkylning eller en annan infektion med feber. Vissa infektioner i tarmarna eller urinvägarna kan göra att du får svullna och värkande leder. Vissa virusinfektioner kan göra att det gör ont endast i lederna.

Ledvärk som orsakas av infektioner brukar gå över snabbt. Men värken kan dröja längre, ibland flera månader.

Ledgångsreumatism

[Ledgångsreumatism](#) är en inflammatorisk sjukdom som oftast börjar i små leder i händer och fötter. Lederna blir svullna och ömma. Om inflammationen är kraftig kan lederna bli varma.

Gikt

[Gikt](#) är en vanlig ledsjukdom. Besvären kommer plötsligt. En led blir snabbt väldigt öm och svullen, oftast vid stortån. Smärtan ökar under några timmar och leden blir mycket känslig för beröring. Inflammationen brukar läka helt inom någon till några veckor.

Så kallad pseudogikt påminner om gikt då besvären kan komma ganska hastigt, ofta i en knäled som blir svullen. Du kan få besvär även i andra leder, men sällan i tårna.

Inflammatoriska sjukdomar

Det finns sjukdomar som har många likheter med ledgångsreumatism, till exempel [SLE](#) och systemisk skleros. Dessa sjukdomar brukar även ge besvär i andra delar av kroppen.

Andra exempel på sjukdomar som kan ge ledvärk är [psoriasis](#) och tarmsjukdomarna [Crohns sjukdom](#) och [ulcerös kolit](#).

Bindvävssjukdomar

Bindvävssjukdomar som kan ge ledvärk är till exempel Marfans syndrom och Ehlers-Danlos syndrom, EDS.

Varig ledinfektion - septisk artrit

En infektion med bakterier kan sätta sig i en eller flera leder, ofta i höftleden eller knäleden. Symtomen brukar komma snabbt och det är vanligt med feber. Du ska genast söka vård om du får en varig ledinfektion.

Bakterierna sprids till leden genom blodet. Den vanligaste orsaken är att du har stafylokocker. Men även andra bakterier kan orsaka varig ledinfektion, till exempel streptokocker.

Vad kan jag göra själv?

Du kan förebygga ledvärk genom att röra dig regelbundet och gå ned i vikt om du har en övervikt. Rörelse och träning är bra för de allra flesta ledsjukdomar. Det gäller både vid artros och vid ledgångsreumatism. Personer som tränar

regelbundet har mindre ont i lederna.

Rörelse och träning stärker musklerna och lederna och motverkar dessutom [överbikt](#). En viktninskning på några kilo kan hjälpa mycket, framför allt när det gäller värk i höfter, knän och fotleder.

Om du känner nedstämdhet, oro och stress

Hur du mår påverkar hur du upplever värken och reagerar på den. Ledvärk kan till exempel bli svårare att hantera om du är nedstämd, orolig, har svårt att sova och upplever mycket stress.

Tänk igenom vilka delar i din vardag som du mår bra av och vilka du mår sämre av, till exempel vad som gör dig stressad. Kanske går det att förändra något så att du mår bättre.

Det är också vanligt att värken känns mindre när du gör en aktivitet som du tycker är rolig.

Varmare klimat kan lindra värken

För de flesta minskar ledvärken i sol och värme. Regionen kan ibland bevilja bidrag till resor om du har en reumatisk sjukdom. Bidraget gäller för organiserade behandlingsresor till vissa anläggningar. Kontakta regionen för att ta reda på vad som gäller.

Behandling

Den behandling som läkaren föreslår beror på vad som orsakar ledvärken. Ibland går det inte att hitta någon orsak till att du har ledvärk.

Behandlingen består oftast av fysisk aktivitet och egna rörelseövningar som är bra för de flesta ledsjukdomar. Du kan få hjälp av en fysioterapeut. Smärtan kan också behandlas med läkemedel.

När ledvärken beror på en infektion

Ibland kan ledvärken bero på en infektion som orsakats av virus eller bakterier. Vid bakterieinfektioner behandlas själva infektionen. Om du har en varig ledinfektion gör läkaren ett hål i huden och spolar igenom leden. Du får [antibiotika](#).

Virusinfektioner läker oftast av sig själv. Ledvärken kan behandlas med inflammationshämmande läkemedel.

Läkemedel mot smärta och inflammation

Du kan använda receptfria läkemedel som innehåller paracetamol om du har tillfällig ledvärk.

En inflammation i lederna kan oftast behandlas med inflammationshämmande läkemedel som samtidigt är smärtstillande. Dessa läkemedel kallas NSAID. De NSAID som rekommenderas i första hand är de som innehåller ibuprofen eller naproxen.

[Här kan du läsa om vilka receptfria läkemedel som finns och vilket som kan passa för dig.](#)

Du bör inte använda NSAID om du är över 75 år, har någon hjärt-kärlsjukdom eller tidigare har haft magsår.

Det finns också receptbelagda läkemedel mot smärta. Prata med din läkare.

Du som har en inflammation i en led kan även få [behandling med kortison](#) som sprutas direkt i leden. Kortison är ett hormon som finns naturligt i kroppen och som dämpar inflammationer. När kortisonet sprutas in i leden verkar det mest där och inte i övriga kroppen.

Fysioterapi

Behandling hos en fysioterapeut kan minska besvären. Egen träning tillsammans med fysioterapi och läkemedel som minskar inflammation kan vara bra vid många ledsjukdomar. Ett par exempel är ledgångsreumatism och inflammatoriska sjukdomar såsom SLE.

Operation

Du kan ibland behöva opereras, till exempel om du har kraftig artros och fysioterapi och läkemedel inte hjälper tillräckligt.

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.

Senast uppdaterad:

2022-09-30

Redaktör:

Ernesto Martinez, 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 fungerar muskler och senor](#)

Muskler och senor gör att vi kan röra på oss och att viktiga organ i kroppen kan fungera. Musklerna ger stöd till skelettet och skyddar inre organ. I musklerna bildas också värme som hjälper till att hålla kroppstemperaturen på en lagom nivå.

[Stress](#)

Stress kan ge dig extra energi när du har bråttom eller måste klara något viktigt. Men du kan må dåligt om du är stressad för länge eller för ofta. Det är viktigt att få pauser från stress.

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](#).