

[Leder](#)

Höftledsartros

Vid höftledsartros får du ont från området kring ljumsken när du rör dig. Du får sämre rörlighet i höften när brosket och ledytan förändras och förtunnas. Man blir oftast hjälpt av träning och ökad kunskap.

[Artros](#) är en av de vanligaste ledsjukdomarna och finns oftast i knäleder, höftleder, fingerleder, ryggens småleder och stortåns grundled.

Vad beror höftledsartros på?

Det är inte helt klarlagt varför man får höftartros. Artros utvecklas ofta långsamt under många år. Sjukdomen är vanligare ju äldre man blir. Det är egentligen inte åldern som spelar roll, utan hur lång tid du har varit utsatt för sådant som kan leda till artros.

Här är några exempel på vad som kan öka risken för höftledsartros:

- Tidigare ledskada eller benbrott nära en led som kan göra att du får artros några år senare.
- Ålder över 45 år.
- Övervikt som ger hög belastning på lederna.
- Ärftlighet. Risken för artros är större om någon genetisk släkting har artros.
- Upprepad ensidig belastning av leden, till exempel genom tunga lyft eller knästående arbete. Rörelser som belastar leden i arbetet eller fritiden.
- Svaga muskler.

Alla som har broskförändringar har inte artrossymtom och besvären varierar över tiden.

Symtom

Symtomen på höftledsartros kommer smygande och går ofta i så kallade skov. Det betyder att du under långa perioder kan känna dig helt fri från besvär och däremellan känna av symtom.

Till att börja med är det vanligt att du får ont när du anstränger dig fysiskt:

- Du får ont i ljumsken eller övre delen på låret.
- Du får ont runt knät och i underbenet eftersom smärtan ofta strålar ned från höften.

Med tiden kan dina besvär öka. Då kan du få följande symtom:

- Du får ont i höften när du står eller går.
- Du blir stelare i höften.
- Du får tillfälligt ont när du börjar gå efter att ha suttit eller legat stilla, så kallad igångsättningssmärta.
- Du får ont när du sitter eller ligger och benet är i vila. Det brukar komma först när du har haft artros länge.

Du kan med tiden bli mer stel och ha mer ont om artrosen fortsätter att utvecklas. Det blir svårare att gå naturligt och så småningom kan du få ont också när du vilar och på natten. Du kan också få ont i ryggen eller runt knät och även ned i underbenet.

Att ha ont kring höften och ljumsken behöver inte vara höftledsartros. Ibland kan smärta kring höften och i ljumsken bero på [inflammerade](#) muskelfästen. Värk i ljumsken och ned i benet kan till exempel också komma från ländryggen.

När och var ska jag söka vård?

Kontakta en fysioterapeut eller [vårdcentral](#) om du misstänker att du har höftledsartros.

Ring telefonnummer 1177 om du vill ha [sjukvårdsrådgivning](#) och hjälp med var du kan söka vård.

Du kan kontakta många mottagningar genom att [logga in](#).

Undersökningar

Du får oftast träffa en fysioterapeut eller en läkare på vårdcentralen. Du får beskriva dina besvär och sedan undersöks rörligheten i ryggen, höftlederna och knäna. Läkaren eller fysioterapeuten bedömer om besvären beror på att du har artros.

När sjukdomen är i ett tidigt skede syns artros oftast inte på en [röntgenundersökning](#). Det är därför ovanligt att du behöver röntga höften när du först tar kontakt med sjukvården. Diagnosen ställs genom att du beskriver besvären och genom undersökning. En undersökning med röntgen kan fördröja behandlingsstarten. Det finns också en risk att diagnosen artros inte ställs om röntgen inte visar förändringar.

Du kan behöva opereras om du blir sämre i höften och om du fortfarande har ont efter behandling med fysioterapi, rörelseträning och information. Då behöver du genomgå en röntgenundersökning av höftleden.

Behandling

Behandlingen av höftledsartros består oftast av råd om hur du bäst behandlar och förebygger besvären själv. De allra flesta blir hjälpta av rörelseträning, fysioterapi och ökad kunskap. Med ökad kunskap kan du påverka hur sjukdomen utvecklas och hur du kan leva med din artros.

Träning är bra för leden

Det är bra att komma i gång med rörelseträning tidigt, även om du tillfälligt kan få värre besvär när du tränar. När du får ont finns det en risk att du tar ut mindre rörelser i höftleden. Det leder till att rörligheten minskar och till att du gradvis tar kortare steg, blir stelare och får ont vid mindre och mindre rörelser. Du ska i stället försöka behålla rörligheten i höftleden. Träningen skadar inte leden och är ofta mer effektivt än läkemedel. Du mår mycket bättre och kommer snabbare i gång efter en eventuell operation om du är vältränad. Brosket i höftleden mår bra av att belastas regelbundet.

Kontakta en fysioterapeut

Det kan vara bra att kontakta en fysioterapeut tidigt. Du kan till exempel få råd om träning för att öka din kondition och förbättra din muskelstyrka, funktion och rörlighet i höften. Du får även råd om hur du på andra sätt kan minska belastningen på höftleden, till exempel genom att använda en käpp, stav eller andra [hjälpmedel](#) när du går. Det gäller att hitta en lagom balans mellan rörelse och vila, och inte sitta stilla för långa stunder utan att du reser dig emellanåt.

Du kan låna eller hyra hjälpmedel

Om du är stel och har svårt att röra på dig kan det hjälpa att använda till exempel en käpp, toalettförhöjning eller extra handtag på badrumsväggen. Hos fysioterapeuten kan du få råd om var du kan få [hjälpmedel](#). Vissa hjälpmedel kan du låna eller hyra.

Du kan behöva ta smärtstillande läkemedel

Det finns idag inget läkemedel som gör dig frisk från artros. Du kan av och till ha så ont i höftleden att det känns obehagligt att röra på dig. Då kan det vara bra att lindra smärtan med smärtstillande läkemedel före träning. På apotek finns [receptfria läkemedel](#) som innehåller det smärtstillande ämnet paracetamol.

Du kan också ta smärtstillande antiinflammatoriska läkemedel som kallas NSAID, som finns receptfritt på apoteket. Exempel på sådana läkemedel är de som innehåller ibuprofen eller naproxen. Men dessa läkemedel kan ge besvär med sveda i magen. Du ska

använda paracetamol i stället för NSAID om du är över 75 år, eller om du har någon hjärt-kärlsjukdom eller tidigare har haft magsår. Rådgör med din läkare.

Artros och läkemedel

Artros är en sjukdom som går i skov, vilket innebär att du ibland kan ha besvär och ont och ibland känna betydligt mindre besvär. Vid skov kan du ta smärtstillande läkemedel regelbundet på morgonen och kvällen, eller morgon, middag och kväll för att det inte ska göra så ont.

Artrosskolor

Det finns så kallade artrosskolor som leds av fysioterapeuter. Där får du tillsammans med andra information om artros och råd om hur du kan minska belastningen på höftleden. Du får också hjälp att komma i gång med lämplig träning.

Ett besök på en artrosskola brukar kosta lika mycket som ett vanligt besök hos en fysioterapeut. Kontakta din vårdcentral som kan hänvisa dig till din närmaste artrosskola.

Du kan få hjälp genom en artrosskola på internet om det inte finns en fysioterapeut eller artrosskola där du bor. Du kan titta i [Svenska Artrosregistret](#), som är [ett nationellt kvalitetsregister](#) för personer med artros.

Operation av höftleden

Ibland fortsätter höftledsartrosen att försämrats trots att du gör allt du kan för att motverka det. Du kan behöva få [en ny höftled](#) inopererad om du har provat andra former av behandling utan att bli hjälpt.

Vid en operation ersätts lårbenshals, lårbenshuvud och ledskål med konstgjorda delar, en så kallad höftledsprotes.

Bra att förebygga

Det kan vara särskilt viktigt att tänka förebyggande och påbörja behandling tidigt om du vet att artros finns i släkten. Du kan minska riskerna genom att undvika extrem belastning på höftlederna i arbetet och på fritiden. Det är också bra om du rör på dig och är fysiskt aktiv för att stärka muskler och leder. Ibland kan du behöva ta smärtstillande läkemedel. Men träning fungerar lika bra mot smärta som smärtstillande läkemedel och ger dessutom inga biverkningar.

Du kan skaffa lämpliga skor med dämpande sula och hitta sköna viloställningar. Även små förändringar i vardagen kan bidra till att dina besvär minskar.

Du kan också träffa en dietist för att få bra kostråd om du behöver gå ner i vikt och minska belastningen på lederna.

Vad händer i kroppen?

Höftledsartros börjar i ledbrosket.

Artros är en sjukdom som utvecklas långsamt under flera år. Ledytorna i höftleden är täckta av ledbrosk, som ger stadga och fungerar som glydyta i leden. Ett friskt ledbrosk har en fast och elastisk konsistens.

Brosket byggs upp och bryts ner i en väl avvägd balans. Vid artros rubbas balansen och nedbrytningen går fortare än uppbyggnaden, vilket gör att brosket blir tunnare och skörare. Ledytan blir uppluckrad, sprickor uppstår i brosket och det blir mer friktion mellan ledytorna. Vid svår artros kan brosket nästan helt försvinna från benytorna i leden. Även skelettet intill ledbrosket kan påverkas och förändras.

Påverka och delta i din vård

Du kan [söka vård på vilken vårdcentral, rehabilitering eller öppen specialistmottagning](#) du vill i hela landet. Du kan till exempel söka vård hos en fysioterapeut utan att ha remiss. Ibland krävs det [remiss](#) till läkarbesök inom 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 du inte förstår eller om du behöver veta mera. 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.

Det finns nationella riktlinjer för den här sjukdomen

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 patientversioner av de nationella riktlinjerna för höftledsartros.](#)

Här kan du läsa mer om [väntetider i vården](#).

Senast uppdaterad:

2022-11-25

Redaktör:

Ernesto Martinez, 1177.se, nationella redaktionen

Granskare:

Gudrun Greim, läkare, specialist i allmänmedicin, blodsjukdomar, onkologi och internmedicin, Närhälsan, Borås

Illustratör:

Kari Toverud, certifierad medicinsk illustratör

Läs mer på 1177.se

[Artros - ledsvikt](#)

Artros är en sjukdom i kroppens leder. Du kan få ont och bli stel. Besvären sitter ofta i knäleder, höftleder, fingrarnas leder, ryggen och stortåns grundled. Det finns behandling som kan hjälpa.

[Knäledsartros](#)

Vid knäledsartros ökar risken för att du får ont i knät. Området runt knät kan kännas svullet och varmt. Man blir oftast hjälpt av träning och ökad kunskap.

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](#).