



[Leder](#)

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.

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

Det är inte helt klarlagt varför man får knäledsartros. 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 knäledsartros:

- Tidigare ledskada som kan göra att du får artros några år senare. Det gäller till exempel efter en [korsbandsskada](#), [meniskskada](#) eller ett benbrott nära en led.
- Ålder över 45 år.
- Kvinnligt kön.
- 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.

Det vanligaste första besväret vid knäledsartros är att du känner dig stel och svullen, och får ont i knät när du går. Ofta kommer besvären utan att något särskilt har hänt. Du kan få tillfälligt ont när du börjar gå efter att ha suttit eller legat stilla, så kallad igångsättningssmärta.

Ibland bildas lite för mycket ledvätska, vilket gör att knät kan bli svullet och ömt, delvis beroende på [inflammation](#) i ledkapseln.

Om du får kraftigare artros kan du också få ont i knät när du sitter stilla, eller under natten när du ska sova.

Du kan bli något hjulbent om brosket mellan lårben och skenben blir tunnare på knäledens insida. Då ökar belastningen ännu mer på insidan och det kan leda till ökande besvär.

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

- Du tror att du har artros.
- Du har ont i knät som inte går över.

Du kan vänta tills det blir vardag om det är helg. Många mottagningar kan du kontakta genom [attogga in](#).

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

En fysioterapeut eller läkare gör en undersökning av knäleden och bedömer rörlighet och svullnad och om vissa rörelser gör mer ont än andra. De bedömer om besvären beror på att du har artros.

Ibland görs en [röntgenundersökning](#), men det är inte nödvändigt för att ställa diagnos. En röntgenundersökning av knät kan ibland visa kraftig artros, som kan ha funnits under flera år men inte gett besvär. Artros i ett tidigt skede syns inte på röntgen. Det är mycket vanligt att symtomen på knäledsartros kommer innan artrosen syns på röntgen.

För att få en bedömning om du behöver bli opererad får du vanligen en remiss till en ortopedklinik. Där görs en mer ingående undersökning av dina knäbesvär för att avgöra om operation är ett bra alternativ.

Behandlingen av knäledsartros 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.

Grunden för behandling vid knäledsartros är att informera sig om sjukdomen, träna benen och undvika [överbikt](#). En fysiskt aktiv livsstil och fysioterapi minskar artrossmärtan. Det är också viktigt att tänka på att du kan behöva ändra och anpassa ditt sätt att arbeta och sköta vardagssysslorna.

Du kan skaffa bra 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.

En fysioterapeut kan hjälpa dig att få information och kunskap om hur du ska hantera din artros. Du kan behöva kontakta en så kallad artrosskola. Om det inte finns en sådan där du bor kan du få hjälp genom en artrosskola på internet. I artrosskolan får du lära dig om artros och om hur du bäst sköter ditt knä. Artrosskolor drivs vanligen av fysioterapeuter.

Ett besök på en artrosskola brukar kosta lika mycket som ett vanligt besök hos en fysioterapeut.

Din vårdcentral kan hänvisa dig till din närmaste artrosskola. Du kan också titta i [Svenska Artrosregistret](#), som är [ett nationellt kvalitetsregister](#) för personer med artros.

Fysisk aktivitet och styrketräning av benmuskulerna minskar smärtan från knät. När du börjar träna kan det ibland göra mer ont, men efter några månader brukar smärtan minska. Det är inte skadligt för ledbrosket i knät att röra på sig, även om det kan göra mer ont tillfälligt. En fysioterapeut eller läkare ger råd om vad som är den bästa träningen.

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](#) eftersom det är vanligt att ha ont vid knäledsartros. Det finns olika typer av läkemedel. På apotek finns receptfria läkemedel som innehåller det smärtstillande ämnet paracetamol.

Du kan också ta smärtstillande antiinflammatoriska läkemedel mot inflammationen i ledkapseln omkring knäleden. Dessa läkemedel kallas NSAID. Exempel på sådana läkemedel är de som innehåller ibuprofen eller naproxen. Men de 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.

En [kortisonspruta](#) i knäleden kan ibland ge tillfällig lindring.

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.

Om du är under 60 år, har lättare artros och är hjulbent görs ibland en operation som gör att belastningen på den inre delen av knät minskar. Med denna operationsmetod tar ortopederna bort en kil av benet för att knät ska fungera bra igen. Operationen fungerar vanligen bra men rehabiliteringsperioden tar några månader. Smärtan minskar gradvis och rörligheten i knäleden är kvar.

Efter en operation med osteotomi kan det ibland ändå bli nödvändigt med en protesoperation. Då sätts en ny konstgjord led in i knät.

Du kan klara vardagslivet bättre och kanske inte behöver opereras om du tränar regelbundet, minskar övervikt, använder avlastande hjälpmedel och tar smärtstillande läkemedel emellanåt. Det är också bra att undvika tunga arbetsmoment.

Den vanligaste operationen vid knäledsartros är att sätta in en så kallad knäledsprotes. Syftet med en ny knäled är att du ska kunna röra leden lättare och slippa ha ont. Men en ny knäled är samtidigt inte en vanlig led. Det går inte att idrotta hårt eller lägga stor belastning på leden. Du får också vara beredd på att det krävs fysioterapi för att bygga upp styrkan i benet efter operationen.

De flesta som får en ny knäled upplever att smärtan försvinner och att det blir lättare att röra sig. Läkningen tar upp till ett år, men förbättringen brukar märkas redan efter några veckor.

Knäledsartros innebär att ledbrosket i delar av knäleden har minskat eller försvunnit.

Kroppens leder är till för att du ska kunna röra dig. I alla leder möts minst två ben. I knät möts lårbenets nedre del och skenbenets övre del. De delar av benen som möts i en led har brosk på ytan. Brosket har en mycket jämn yta och glider lätt. I leden finns ledvätska som minskar friktionen och som gör att benändarna kan glida ännu bättre mot varandra.

Vid artros förändras brosket gradvis till att bli ojämnt och gropigt. Ledbrosk minskar och försvinner. Benändarna kan komma i kontakt med varandra och det känns som knät hakar upp sig. Samtidigt knäpper och knakar det ibland och risken för att du får ont ökar. Ibland känns området kring knät svullet och varmt.

Det är oftast i den inre delen av leden som man får artros. Den yttre delen av knät klarar sig oftast bättre. Det är vanligt att ledkapseln som omger leden blir [inflammerad](#), och knäleden kan bli svullen och vätskefylld.

Risken för knäledsartros ökar om man har dålig muskelfunktion eller utövar idrott på elitnivå där knäna belastas särskilt mycket.

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.

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 mer. 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 knäledsartros.](#)

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

---

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.

---

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.

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](#).