

Vårdprogram för artros i knä och höft

Utredning och handläggning

Röd flagga

- Trauma i anamnesen
- Annan aktiv sjukdom i anamnesen
- Nedsatt allmäntillstånd
- Viktförlust
- Smärta nattetid,
- Konstant/progressiv smärta
- Morgonstelhet >30 min
- Rodnad, värme och ledsvullnad

Differentialdiagnos

gikt, RA, psoriasisartrit och andra inflammatoriska ledsjukdomar, septisk artrit, osteonekros, malignitet, fraktur

Anamnes & Symtom

- Patient >45 år
- Morgonstelhet <30 min
- Belastningssmärta
- Nedsatt funktion

Kliniska fynd

Knä

- Svullnad
- Palpationsömhet
- Nedsatt rörelseomfång
- Krepitationer
- Instabilitet

Höft

- Nedsatt rörelseomfång i flexion och inåtrotation
- Smärta vid inåtrotation

Diagnos

Ställs på en samlad bedömning av ovanstående

Helhetsbedömning

1. Artrosens påverkan på fysisk funktion och livskvalitet
2. Annan smärta från rörelseorganen
3. Andra sjukdomar
4. Attityd till träning

Röntgen knä/höft endast vid utebliven behandlingseffekt, misstanke om annan diagnos samt alltid inför bedömning på ortopedmottagning

Icke-göra

- MR knäled eller höftled

Primärvård

Grundbehandling

Artrosskolan

- Lär patienten egen träning och att hantera symptom
- Motiverar till förändring av levnadsvanor
- Gör patienten medveten och beslutskompetent

Egenvård

- Träning
- Anpassad aktivitet
- Viktnedgång vid behov

Behandlingsplan

- Formuleras i samråd med patienten
- Inriktas på levnadsvanor och träning
- Tar hänsyn till övriga sjukdomar
- Revideras regelbundet

Behandling

- Information/utbildning om artros och artrosbehandling
- Träning av benmuskelstyrka, kondition och funktion
- Hjälpt med vikttnedgång om överviktig

Träning under ledning

- Fysisk aktivitet t ex FaR
- Specifik träning hos sjukgymnast

Vikttnedgång med stöd

- Kvalificerat rådgivande samtal
- Viktminskningsgrupp alternativt dietistkontakt

Primärvård

Tilläggsbehandling

Icke farmakologisk

- TENS (knä)
- Gånghjälpmiddel
- ADL-hjälpmiddel

Farmakologisk

1. Paracetamol vid behov eller regelbundet
2. Oselektiv COX-hämmare t ex Naproxen i låg dos, vid behov
** OBS! Ålder och övriga sjukdomar*
3. Eventuellt enstaka intraartikulär kortisoninjektion (knä)

Remiss till ortopedspecialist vid

- Otillräcklig effekt av grund- och tilläggsbehandling
- Påtaglig påverkan av funktion och livskvalitet

Primärvård

Kirurgi

Ortopedisk specialistvård

- Undersökning / bedömning av operationsindikationer
- MR knäled/höftled vid behov
- Preoperativa ordinationer (t ex rökstopp)
- Information till patienten
- Operation (knäprotes/höftprotes)
- Postoperativ uppföljning samt återkoppling till primärvården

Icke-göra

- Artroskopi vid knäartros
- Artroskopi vid meniskskada på patient >40 år utan mekanisk påverkan

Ortopedi