

Guide Knäsmärta



Knäsmärta

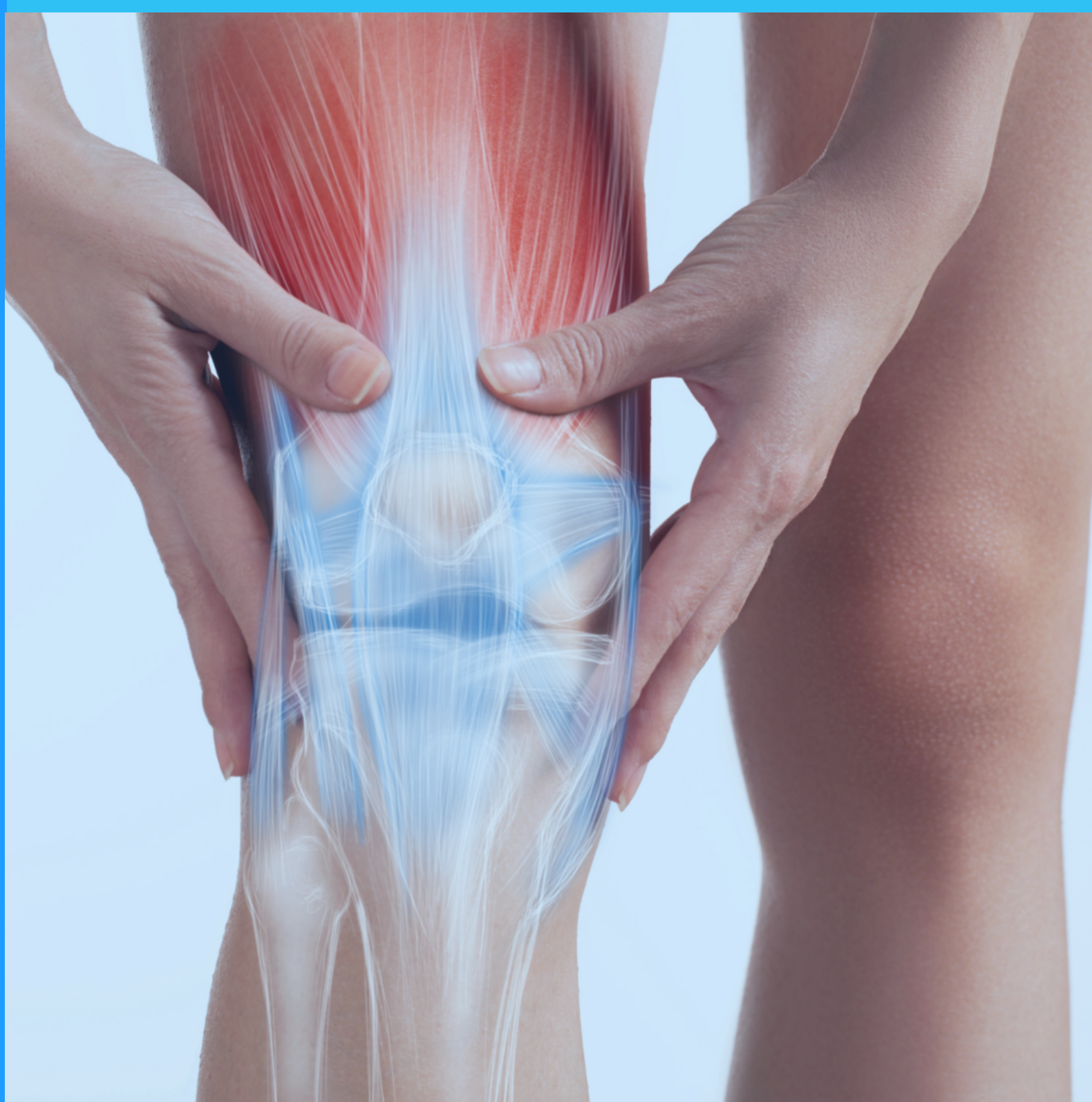
Knäsmärta är mycket vanligt och är något som drabbar de flesta någon gång i livet. Det kan vara allt från en lätt molande värk till skarp, intensiv smärta som påverkar vardagen.

I denna guide kommer vi bland annat berätta om vad som orsakar knäsmärta, hur man behandlar den och mycket mer!



Statistik om knäsmärta

Ungefär 25% av vuxna rapporterar någon form av knäsmärta varje år.



Knäartros drabbar cirka 6% av befolkningen över 30 år och ökar med åldern.

Knäsmärta är den näst vanligaste orsaken till långvarig smärta i rörelseapparaten, efter ryggsmärta.



Vad kan orsaka knäproblem?



Överansträngning

Dessa problem uppstår oftast vid hårdare eller felaktigt utförd träning under en längre tid. Det är dessutom viktigt att stretcha och slappna av efter träningspass för att motverka knäproblem.



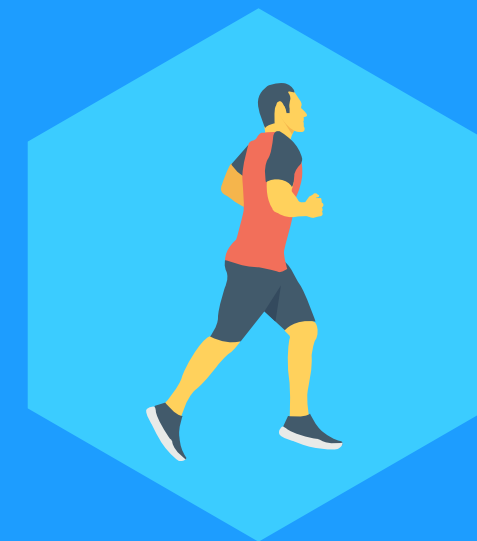
Meniskskador

Knät har två menisker (en på in- och en på utsidan) som fungerar som stötdämpare mellan lårbenet och skenbenet. En skada kan uppstå akut (t.ex. vid vridning) eller på grund av slitage över tid.



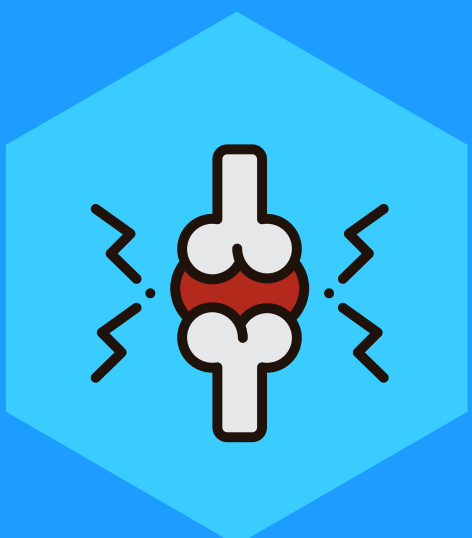
Ligamentskador

Ligamenten stabiliserar knät. Skador uppstår ofta vid plötsliga vridningar, hopp eller tacklingar. Vanligast är främre korsbandsskador. Vanligt inom kontaktsporter. Skador på ledbanden orsakar plötslig smärta, instabilitet och svullnad.



Löparknä

En överbelastningsskada som påverkar området mellan knäskålen (patella) och lårbenet (femur). Vanligt bland löpare, cyklister och unga med snabba tillväxtperioder. Smärtan sitter runt eller bakom knäskålen, särskilt vid trappgång, hopp eller sittande under längre tid.



Artros

När du får artros bryts det ner mer ledbrosk än det byggs upp. Det gör att brosket blir tunnare och att det till och med kan saknas brosk på vissa ledytor, vilket kan leda till irritation i leden. Även mjukdelar såsom ledband och muskler påverkas av artros. Leden kan så småningom bli stel, göra ont eller svullna.



Bursit

Knät har flera slem säckar (bursor) som minskar friktion. Om en slem säck blir inflammerad orsakar det svullnad och smärta – ofta på framsidan av knät. Uppstår vid upprepade belastning eller tryck mot knät. Orsakar svullnad, ömhet och värme över knäet.

Vanliga symptom som kan vara tecken på knäproblem

Symtom på knäproblem varierar mycket beroende på vilken typ av skada/sjukdom, men några vanliga tecken inkluderar följande:

- Smärta vid rörelse eller vila
- Svullnad eller stelhet
- Klickande eller knäppande ljud från knät
- Instabilitet (känsla av att knät "viker sig")
- Svårighet att böja eller rätta ut benet helt
- Rodnad eller värmekänsla kring knäleden

Det är viktigt att komma ihåg att dessa symptom också kan bero på andra, mindre allvarliga tillstånd. Om du upplever något av dessa symptom bör du kontakta sjukvården för en bedömning.



Behandlingsmetoder

Behandling av knäsmärta anpassas efter individen och den typ av problem/sjukdom som personen har. De vanligaste behandlingsmetoderna inkluderar:

Värme/Kyla



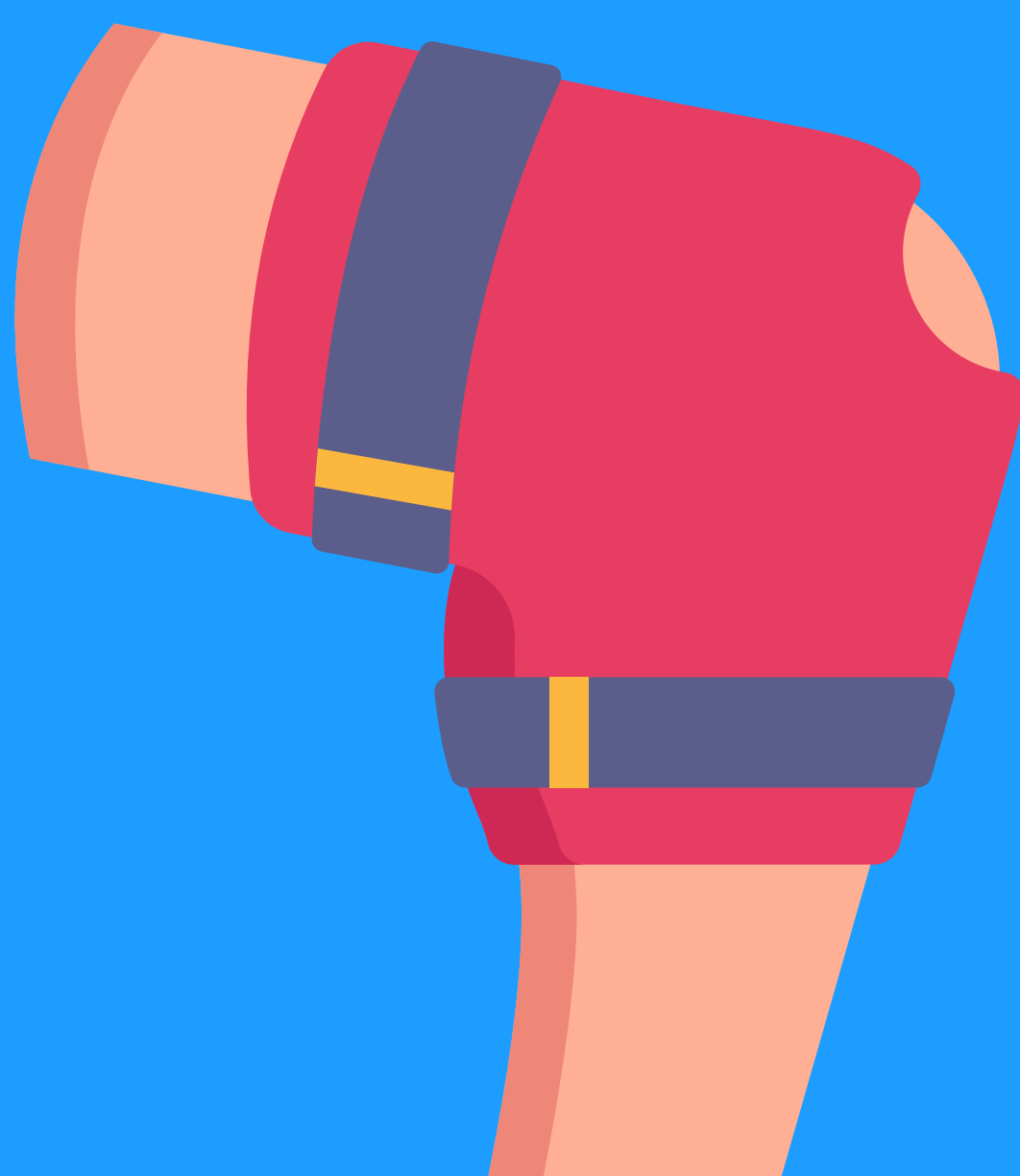
Att applicera värme eller kyla på ett smärtsamt område kan hjälpa till att minska smärta och svullnad

Sjukgymnastik



Sjukgymnastik består av träning och övningar som stärker knät i syfte att motverka smärta och stelhet, samt som rehab vid olika skador.

Stöd



Att använda olika stöd som till exempel knäskydd eller tejp är ett bra sätt att minska ansträngningar på knät

Läkemedel



Smärtstillande läkemedel som till exempel paracetamol hjälper oftast vid lindrigare knäsmärtor. Vid alvarligare smärta bör läkare kontaktas för rådgivning.

Varför MR vid knäsmärta?

MR är en av de mest detaljerade och noggranna metoderna för att undersöka olika former av knäsmärta. Till skillnad från röntgen, som främst visar benstrukturer, kan MR också visualisera mjukvävnader som muskler, senor, brosk och ligament.

Hög detaljnivå

Identifierar små förändringar i muskler, senor och brosk.

Ingen strålning

Till skillnad från röntgen och datortomografi (CT) används inte joniserande strålning.

Tidiga upptäckter

Kan identifiera problem i ett tidigt skede, vilket kan förhindra att tillståndet förvärras.

Överlägsen diagnostisk precision jämfört med ultraljud vid komplicerade skador.

Lite information om oss på Magnetlabbet AB

På Magnetlabbet AB tillhandahåller vi privata magnetkameraundersökningar helt utan remiss för både privatpersoner och företag.

Samtliga undersökningar utförs av Evidia och deras legitimerade sjukvårdspersonal i anslutning till specialistkliniker runt om i landet.

En undersökning möjliggör en tidig upptäckt av skador på skelett, leder och muskler men kan även upptäcka tecken på cancer, tumörer och många andra sjukdomar.

Magnetlabbet AB är en registrerad vårdgivare hos Inspektionen för Vård och Omsorg (IVO) och alla våra läkare har svensk legitimation utfärdad av Socialstyrelsen

Kontakta oss Magnetlabbet AB

Telefon Kundtjänst
073-612 41 48



Adress
Gustaf Daléngsgatan 30,
417 24 Göteborg

E-post
info@magnetlabbet.se



Hemsida
www.magnetlabbet.se

Kolla in våra sociala medier



Vill du dela denna guide?

Använd denna sida istället för att skicka PDF-filen:
<https://magnetlabbet.se/guider/knasmarta-och-mr-diagnostik-utan-remiss/>