



Haraldsplass  
Diakonale sykehus

# Pasientinformasjon

Råd til deg med patellofemorale smerter

---

Smerter i og rundt kneskjellet kan skyldes en tilstand som kalles *patellofemoralt smertesyndrom*



*Kompetanse med hjertevarme*

# Tilstanden:

---

Patellofemoralt smertesyndrom er blant de vanligste årsakene til knesmerter, og kan oppstå hos både menn og kvinner - uavhengig av aktivitetsnivå. Symptomene er lett gjenkjennelige med smerter på fremsiden av kneet, som forverres når du går, løper, sitter på huk, eller går opp og ned trapper.

Tilstanden kan ha flere årsaker, og behandlingsalternativene er derfor mange. Informasjonen du finner i denne brosjyren har som formål å informere deg om tilstanden din, hva den skyldes, og hva du kan gjøre for å redusere plagene. Ta gjerne kontakt med en fysioterapeut for oppfølging og tilpasning av rehabilitering.

## **Hvordan håndtere patellofemorale smerter:**

- Jo raskere du oppsøker hjelp for plagene dine, jo større er sjansene for rask bedring.
- Det finnes flere behandlingsmuligheter for patellofemorale smerter. Diskuter disse med din fastlege eller fysioterapeut.
- Det er du selv som gjør den viktigste jobben i en slik rehabilitering, ved å prioritere riktig trening.
- Å tilpasse og moderere ditt aktivitetsnivå etter hvor store kneplager du har, vil være det første steget mot å bli bedre.
- Du bør trappe treningen og aktivitetsnivået gradvis opp etter hvert som du er klar for dette.

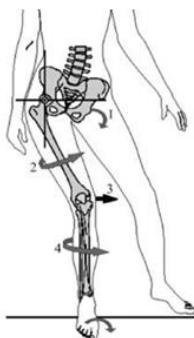


## Hva kan smertene dine skyldes?

Oftest er smertene et resultat av overbelastning av musklene og senene rundt kneleddet. Dersom man belaster kneet mye over tid, og gjør aktiviteter som kneet ikke er vant med, kan smerter i kneet oppstå. Enkelte er disponerte for slike smerter ut fra de biomekaniske forholdene i kroppen – altså hvordan muskler og ledd er satt sammen, og hvordan de beveger seg i forhold til hverandre. Dette kan lede til at kneskjellet ikke glir slik det skal over kneleddet. Det finnes også andre faktorer som påvirker patellofemorale smerter, som for eksempel den anatomiske oppbyggingen av kneet ditt, skader, tidligere kirurgi og systemisk sykdom. Dette kan du diskutere videre med din fysioterapeut eller fastlege.

### Hva kan påvirke smertene?

- 1) Et bekken som tilter nedover kan øke spenningene på utsiden av låret som kan bidra til å dra kneskjellet utover.
- 2) Dersom hoftelæddet er lett rotert innover kan dette lede til svakheter i muskulaturen som skal støtte hoftelæddet og kneleddet.
- 3) Svakheter i muskulaturen vil videre kunne lede til utilstrekkelig støtte for kneleddet og kneskjell ved bevegelse.
- 4) Dersom leggen og fotbladet også roterer innover, kan dette føre til ytterligere stress for strukturene i kneleddet.
- 5) Ubalanse i styrke mellom hoftelæddet og knemuskelatur.



---

## Trening som behandling:

Trening er den viktigste behandlingen for patellofemorale smerter:

- 1) Før man starter opptrening, kan det være anbefalt å ha en hvileperiode for å dempe smertene.
- 2) I starten kan liggende og sittende øvelser være hensiktsmessige for å styrke hoft- og lårmuskulatur i smertefrie bevegelser.
- 3) Så raskt smertene tillater det, bør man starte med stående øvelser som ligner på dagligdagse aktiviteter.
- 4) Når du starter med en ny øvelse bør fysioterapeuten din se hvordan du utfører øvelsen, for å sikre at du gjør den med god teknikk.
- 5) Speil og videoopptak kan hjelpe deg til å utføre øvelsene med riktig teknikk hjemme.
- 6) Treningen må gjennomføres regelmessig og med god teknikk for best mulig effekt.

### Hvilke øvelser bør du fokusere på?

- Styrketrening av muskulaturen som går over hofter og knær
- Opparbeide styrke og stabilitet i kjernemuskulatur
- Tøyeøvelser for bakside legg, og bakside/fremside/utside av låret.
- Øvelser som tidligere var smertefulle bør man forsøke å implementere i treningen så raskt smertene tillater det.

I tillegg kan det være hensiktsmessig å støtte opp kneet med tape eller bruke innleggssåler i skoene dine for å dempe plagene ytterligere. Man kan bruke smertestillende i forkant av trening, og gjerne ise kneet ned i etterkant ved behov.



Vil du ha mer informasjon eller trenger du å snakke med oss?



Tlf. 55 97 86 10



[www.haraldsplass.no](http://www.haraldsplass.no)  
Epost: [hds@haraldsplass.no](mailto:hds@haraldsplass.no)