



Patientuddannelse til patienten med artrose i knæ/hofte

Emner under patientuddannelse	Hvad kan jeg sige til patienten/ hvilke elementer, kan jeg bruge i patientuddannelsen?
Viden om tilstanden	Knæartrose og hofteartrose karakteriseres hovedsageligt ved ledsmerter, nedsat funktion og påvirket livskvalitet. Det er alene symptomer, der definerer målgruppen (symptomatisk artrose) og ikke en diagnose baseret på røntgen, MR- eller CT-skanning (strukturel artrose). Artrose er en naturlig del af det at blive ældre, men det er langt fra alle, der får problemer. For mange med symptomatisk artrose i knæ/hofte er det muligt at reducere symptomerne væsentligt og få bedre funktion med en aktiv strategi, og vægttab for hvem det er relevant. Smerterne kan variere fra lette og fluktuerende til mere permanente og af mere intens karakter.
Prognose	For langt hovedparten af patienter med symptomatisk artrose er det muligt at forbedre den fysiske funktionsevne væsentligt. Dette kan gøres gennem den rette træning, vægttab og øget smerteforståelse. Det betyder, du kan få færre smerter og bedre dagligdags funktion. Hvis smerterne forværres og funktionstab øges kan operation være en effektiv behandling for nogle få.
Egenhåndtering	Gode råd om egenhåndtering: • Bliv ved med at bevæge dig. Selv om det kan gøre ondt er det vigtigt, at du holder dig i gang. Bevægelse hjælper med at dæmpe smerter og holder kroppen i gang. Start roligt og øg gradvist. • Forstå din smerte. Viden om dine smerter gør en stor forskel. Smerte betyder ikke altid, at der er noget farligt galt. Det er ofte et signal fra et følsomt nervesystem – ikke en skade. • Vægttab. Reducerer du kropsvægten med 2 kg svarer det til en reduktion af belastning på knæet med 6-8kg. Så selv små vægttab har stor indflydelse. • Undgå at blive bange for bevægelse. Det er normalt at være forsigtig, men at undgå bevægelse helt kan forværre problemet. Find aktiviteter, du er tryk ved og byg stille og roligt op (progressionsstigen). • Vær opmærksom på stress og søvn. Stress og dårlig søvn og mange bekymringer kan gøre dit nervesystem mere følsomt og forstærke smerter. Små ændringer i dagligdagen kan gøre en stor forskel. • Sæt realistiske mål og vær tålmodig. Smertehåndtering er en proces. Sæt små konkrete mål, fx at gå en kort tur dagligt, og byg gradvist op. Tro på, at det bliver bedre – med den rette indsats sker der fremskridt.
Smertemekanismer	Til fysioterapeuten: Smerter fra bevægeapparatet opstår som følge af aktivering af nociceptorer i muskler, led, sener eller andre strukturer ofte som reaktion på mekanisk overbelastning, inflammation eller vævsskade. Nociceptive signaler transmitteres via perifere nerver til rygmarven og videre til højere centre i CNS, hvor de bearbejdes og tolkes som smerte. Ved akutte smerter er der som regel en sammenhæng mellem vævsbelastning og smerte, og smerten har en beskyttende funktion. Ved længevarende smerter ses ofte perifer og/eller central sensibilisering, hvor smerte opleves uden tilsvarende vævsbelastning. Dette gør sig gældende i fx senere stadier af artrose. Her spiller neurofysiologiske forandringer, som øget excitabilitet i baghornene og ændret top-down modulation fra hjernen en central rolle. Psykosociale faktorer som frygt for bevægelse, katastrofetænkning og mestringsstro kan bidrage til at vedligeholde smerten. Derfor er det for sig vigtigt at identificere dominerende smertemekanisme, differentiere mellem nociceptive,¹ neuropatiske² og nociplastiske smerter³ samt at adressere både biomedicinske og psykosociale faktorer gennem information, graderet aktivitet og funktionel træning. Til patienten: Smerter ved artrose i knæ og hofte kommer fordi der er "en belastning af led og ledbrusk som leddet ikke tolererer. Derfor opstår der smerter i leddet, men de kan også trække til nærliggende områder. Kroppen sender smertesignaler til hjernen for at beskytte os. Ved kortvarige (akutte) smerter er det ofte tegn på, at vi skal tage den lidt med ro. Men hvis smerterne varer ved over tid, kan nervesystemet blive mere følsomt. Så kan selv lette bevægelser føles smertefulde – også selv om kroppen ikke længere er skadet. Vores tanker og følelser spiller også en rolle. Bekymring, usikkerhed eller frygt for bevægelse kan forstærke smerterne. Derfor handler behandling ikke kun om kroppen, men også om at forstå smerten, bevæge sig trygt og opbygge tillid til at kroppen kan tåle belastning.



Behandlingsmuligheder	Sæt rammen for hvilke behandlingsmuligheder der er herunder manuel behandling, fysisk aktivitet, træning og eventuelle medicinske behandlinger i samråd med egen læge. Billeddiagnostik som røntgen eller MR er kun sjældent nødvendigt, og ændrer typisk ikke på patientens situation eller valg af behandling. Vælges kun ved mistanke om alvorlig patologi eller hvis operation kommer på tale. Fysioterapeuten bør lytte til, om patienten allerede er i behandling, og hvordan denne påvirker patienten. Gode råd til patienten med knæ/hofte artrose: • Hold dig fysisk aktiv – hver dag: bevægelse er godt for kroppen og holder knæ og hofter sunde og stærke. Gåture (kan være udfordrende, men skal trænes), cykling og let styrketræning er skånsomme og effektive aktiviteter. • Lav specifik træning for led og muskler: træning af core, balder og ben giver bedre funktion og mindsker smerter. Træn 2-3 gange om ugen – gerne med vejledning i starten. • Undgå inaktivitet ved smerter: Lidt ømhed under eller efter træning er normalt og ufarligt. Undgå dog at presse igennem ved skarp smerte. Bevægelser er bedre end hvile. Find anden aktivitet. • Opnå eller bevar sund vægt: Hvert ekstra kilo belaster dine knæ og hofter. Et vægttab kan medvirke til at reducere symptomer. • Tag smertestillende med omtanke: Brug det som et værktøj til at kunne være aktiv. – ikke for at hvile • Vær opmærksom på dine daglige vaner: undgå langvarig belastning i én stilling. Variation er vigtigt. De fleste patienter med artrose kan finde hvile i stillinger uden vægtbæring. • Undgå passiv behandling som eneste løsning. Det har kun kortvarig ikke permanent effekt. Aktiv egenhåndtering er den vigtigste behandling • Tag ansvar og forstå din sygdom. Jo mere du ved, jo bedre kan du håndtere og tage hånd om dine symptomer. • Vær tålmodig og konsekvent: effekten af træning og livstilsændringer kommer gradvist. Sæt realistiske mål.
Humør, oplevelser, følelser	• Observer og spørg ind til strategier: - Hvordan beskriver patienten symptomerne (er det præget af håbløshed og frygt?) - Har patienten udviklet uhensigtsmæssige vaner (fx undgår alt der provokerer symptomer?) - Hvilken indflydelse har fx familie og arbejde på patientens håndtering af smerterne. • Brug evt. TAK-modellen som samtaleredskab Link
Jobsituation	Indgå i dialog med patienten om, hvordan han/hun kan vende tilbage til arbejde og daglige aktiviteter på en sikker måde. Vejled ham/hende i gradvis genoptagelse af aktiviteter og ergonomiske justeringer. Vejled patienten i hvilke opgaver patienten kan løse – men ikke nødvendigvis alle – selvom man har ondt. Du kan også støtte patienten på hans/hendes arbejdsplads fx med vejledning til arbejdspladsindretning via en digital konsultation.

¹ Nociceptive smerter: skyldes aktivering af smertereceptorer ved vævsskade eller inflammation.

² Neuropatiske smerter: nervesystemet (perifere nerver, rygmarg eller hjerne) er beskadiget eller fungerer unormalt. Det kunne være prolaps med nerverodstryk, diabetisk neuropati eller helvedesild.

³ Nociplastiske smerter: ændret smertesignalering i nervesystemet uden tydelig vævsskade eller nervebeskadigelse (sensitivering). Opstår oftest ved langvarige smertetilstande.



PIXI-udgave: Patientuddannelse til patienten med artrose i knæ/hofte

Emner under patientuddannelse	Hvad kan jeg sige til patienten/ hvilke elementer, kan jeg bruge i patientuddannelsen?
Viden om tilstanden	Artrose er en naturlig del af det at blive ældre, men det er langt fra alle, der får problemer. For mange med symptomatisk artrose i knæ/hofte er det muligt at reducere symptomerne væsentligt og få bedre funktion med en aktiv strategi, og vægttab for hvem det er relevant. Smerterne kan variere fra lette og fluktuerende til mere permanente og af mere intens karakter.
Prognose	For langt hovedparten af patienter med symptomatisk artrose er det muligt at forbedre den fysiske funktionsevne væsentligt. Dette kan gøres gennem den rette træning, vægttab og øget smerteforståelse. Det betyder, du kan få færre smerter og bedre dagligdags funktion. Hvis smerterne forværres og funktionstab øges kan operation være en effektiv behandling for nogle få.
Egenhåndtering	Gode råd om egenhåndtering: • Bliv ved med at bevæge dig. Start roligt og øg gradvist. • Forstå din smerte. Viden om dine smerter gør en stor forskel. • Vægttab. Reducerer du kropsvægten med 2 kg svarer det til en reduktion af belastning på knæet med 6-8kg. Så selv små vægttab har stor indflydelse. • Undgå at blive bange for bevægelse. Find aktiviteter, du er tryk ved og byg stille og roligt op (progressionsstigen). • Vær opmærksom på stress og søvn. Stress og dårlig søvn og mange bekymringer kan gøre dit nervesystem mere følsomt og forstærke smerter. Små ændringer i dagligdagen kan gøre en stor forskel. • Sæt realistiske mål og vær tålmodig. Smertehåndtering er en proces. Sæt små konkrete mål, fx at gå en kort tur dagligt, og byg gradvist op. Tro på, at det bliver bedre – med den rette indsats sker der fremskridt
Smertemekanismer	Til patienten: Smerter ved artrose i knæ og hofte kommer fordi der er "en belastning af led og ledbrusk som leddet ikke tolererer. Derfor opstår der smerter i leddet, men de kan også trække til nærliggende områder. Kroppen sender smertesignaler til hjernen for at beskytte os. Ved kortvarige (akutte) smerter er det ofte tegn på, at vi skal tage den lidt med ro. Men hvis smerterne varer ved over tid, kan nervesystemet blive mere følsomt. Så kan selv lette bevægelser føles smertefulde – også selv om kroppen ikke længere er skadet. Vores tanker og følelser spiller også en rolle. Bekymring, usikkerhed eller frygt for bevægelse kan forstærke smerterne. Derfor handler behandling ikke kun om kroppen, men også om at forstå smerten, bevæge sig trygt og opbygge tillid til at kroppen kan tåle belastning.
Behandlingsmuligheder	Sæt rammen for hvilke behandlingsmuligheder der er herunder manuel behandling, fysisk aktivitet, træning og eventuelle medicinske behandlinger i samråd med egen læge. Billeddiagnostik som røntgen eller MR er kun sjældent nødvendigt. Fysioterapeuten bør lytte til, om patienten allerede er i behandling, og hvordan denne påvirker patienten. Gode råd til patienten med knæ/hofte artrose: • Hold dig fysisk aktiv – hver dag • Lav specifik træning for led og muskler. Træn 2-3 gange om ugen – gerne med vejledning i starten. • Undgå inaktivitet ved smerter: Lidt ømhed under eller efter træning er normalt og ufarligt. • Opnå eller bevar sund vægt: Hvert ekstra kilo belaster dine knæ og hofter. Et vægttab kan medvirke til at reducere symptomer. • Tag smertestillende med omtanke: Brug det som et værktøj til at kunne være aktiv. – ikke for at hvile • Vær opmærksom på dine daglige vaner: undgå langvarig belastning i én stilling. Variation er vigtigt. • Undgå passiv behandling som eneste løsning. • Tag ansvar og forstå din sygdom. Jo mere du ved, jo bedre kan du håndtere og tage hånd om dine symptomer. • Vær tålmodig og konsekvent: effekten af træning og livstilsændringer kommer gradvist. Sæt realistiske mål.
Humør, oplevelser, følelser	• Observer hvordan patienten opfatter og beskriver sine symptomer, om de har givet uhensigtsmæssige adfærdsstrategier samt hvordan de påvirker/påvirkes af dennes omgivelser (fx arbejde og familie relationer).
Jobsituation	Indgå i dialog med patienten om, hvordan han/hun kan vende tilbage til arbejde og daglige aktiviteter på en sikker måde. Vejled ham/hende i gradvis genoptagelse af aktiviteter og ergonomiske justeringer. Du kan også støtte patienten på hans/hendes arbejdsplads fx med vejledning til arbejdspladsindretning via en digital konsultation.