

Knæsmerter

Martin Lind, speciallæge

Fagligt opdateret: 28.08.2024

Fakta

- Knæsmerter forekommer hyppigt hos både unge og ældre mennesker
- Smerterne kan stamme fra alle de forskellige strukturer omkring knæleddet
- Smerterne kan skyldes:
 - Overbelastninger
 - Slitage
 - Gigtsygdomme
 - Skader

Hvad er knæsmerter?

- Knæsmerter kan have mange årsager. Knæene er store led som udsættes for store belastninger
- I knæleddet findes knogle og brusk, ledhinder, menisker, og ledbånd. Omkring knæleddet er der desuden sener, slimsække og muskler
- Alle disse strukturer kan indgå som årsag til smerter i knæet

Forekomst

- Forekomsten af personer med knæsmerter stiger. Det kan have sammenhæng med flere skader ved idræt (håndbold, fodbold, ski) og ensidig belastning
- I en undersøgelse angav 30 % af alle kvinder og 25 % af alle mænd, at de havde haft smerter i knæet i løbet af de sidste 12 måneder
- 80 % af alle børn i skolealderen har haft knæsmerter. 15 % af disse søger læge for smerterne
- Ældre kvinder har oftere knæsmerter end ældre mænd
- 1-2 % af patienterne som op søger praktiserende læger har smerter i knæet

Hvordan opstår knæsmerter?

- Overbelastninger kan føre til senebetændelser, betændelser i senefæster og slimsække
- Også knogler og brusk kan overbelastes
- Slidforandringer kan føre til forkalkninger i menisker og bruskvæv, ødelæggelse af bruskvæv samt irritation og fortykkelse af ledslimhinde
- Gigtsygdomme kan ødelægge selve ledstrukturerne: ledhinder, knogle og brusk
- Skader i form af ledbåndsskader, meniskskader og brud er også hyppige

Hvad kan årsagen være?

Hyppige årsager til knæsmerter

- [Slidgigt \(artrose\)](#)
 - Forekommer mest hos ældre eller hos personer som tidligere har haft en alvorlig knæskade
 - Slidgigt giver smerter i knæet i hvile og ved belastning
 - Du har smerter, når du skal i gang med at gå
 - Du har hvilesmerter og natlige smerter ved fremskreden sygdom
 - Begyndende slidforandringer i knæleddet ses normalt fra 40-50 årsalderen og disse forandringer giver i nogle tilfælde symptomer særligt ved overbelastning.
- [Slidgigt i knæskal \(patellofemoral artrose\)](#)

- Er hyppigt efter 40-årsalderen
- Tilstanden giver smerter fortil i knæet. Smerterne fremprovokeres, når du går i bakket terræn eller sidder med knæet bøjet
- [Knæledsbetændelse \(artrit\)](#)
 - Kan skyldes en lang række forskellige sygdomme med og uden bakterier
 - Der opstår smerter, hævelse, øget varme og nedsat bevægelighed i leddet
- [Løsning af ledflade \(osteokondrit\)](#)
 - Et knoglestykke kan begynde at løsnes fra ledfladen og danner, hvis det løsnet helt, et såkaldt frit legeme i ledhulen, som kan komme i klemme i leddet og give aflåsning
 - Patienterne er normalt mellem 10 og 20 år
 - Typisk har du haft belastet knæet gennem længere tid i leddet. Du kan opleve aflåsningstilfælde af leddet, knæsmærter, knæsvigt og hævelse
 - Tilstanden kaldes også mus i knæet, hvis der er tale om et stykke ledflade, som har løsnet sig helt.
- [Forreste korsbåndsskade](#)
 - Alvorlig knæskade som ofte opstår ved, at knæet roterer, mens foden står fast på underlaget
 - Oftest hos idrætsudøvere
 - Giver smerte, fornemmelse af løshed og knæsvigt
- [Bageste korsbåndsskade](#)
 - Alvorlig knæskade som ofte opstår ved et hårdt slag mod skinnebenet eller overstrækning af knæet
 - Oftest ved trafikulykker og idræt
 - Giver smerte og knæsvigt
- [Skade af ydre sideledbånd](#)
 - Knæskade som ofte opstår ved at underbenet bøjes indad, og ydersiden af knæleddet udsættes for stræk. Ofte hos idrætsudøvere
 - Giver smerte og fornemmelse af vrinkeløshed i knæet
- [Skade af indre sideledbånd](#)
 - Knæskade som opstår ved, at læggen bøjes udad, og indersiden af knæleddet udsættes for stræk. Ofte hos idrætsudøvere
 - Giver smerter på knæets inderside og følelse af vrinkeløshed

Hyppige årsager til smerter i forreste del af knæet

- [Betændelse i knæskals-senen \(ligamentum patella tendinit, jumpers knee\)](#)
 - Relativt hyppigt hos idrætsfolk især i sport, hvor spring er almindeligt, som atletik, fodbold, basketball, volleyball og ski
 - Gradvist tiltagende smerter i nedre del af knæskallen. Bliver værre ved fysisk aktivitet, trappegang, når du rejser dig fra en stol og sidder på hug. Ubehaget forsvinder i hvile
- [Smerter i knæskal/lårben \(patellofemoralt smertesyndrom\)](#)
 - Meget hyppig tilstand, især blandt sportsaktive unge og motionister i 40-årsalderen
 - Symptomerne er forreste knæsmærter, stivhed, og følelse af knæsvigt
 - Smerterne er værst ved trappegang opad og gang i bakket terræn, i hugsiddende stilling, når du rejser dig fra en stol og efter længerevarende siddende stilling ("biografisyndrom")
- [Slimsæksbetændelse \(knæbursit\)](#)
 - Betændelse i slimsæk (bursit) på forsiden af eller nedenfor knæskallen
 - Årsagen er ofte langvarigt knæliggende arbejde, som når man vasker eller skurer gulv, eller eventuelt en skade
 - Man har hævelse, ømhed, varme og rødme foran eller nedenfor knæskallen
 - Bøjemuligheden for knæleddet er nedsat på grund af smerter
- [Schlatters sygdom](#)
 - Opstår i 10-15-årsalderen, oftest hos drenge
 - Er en irritation, let betændelse, ved fæstet for knæsenen på underbenet pga. overbelastning af en vækstzone der.
 - Smerterfuldt efter at barnet har været i fysisk aktivitet, f.eks. efter fodboldspil. Senefæstet er ømt og hævet
- [Sinding Larsens sygdom](#)
 - Opstår som regel i 10-11 årsalderen, oftest hos drenge
 - Er en irritation, let betændelse, ved fæstet for knæsenen på knæskallen
 - Symptomerne er knæsmærter efter, at barnet har været i fysisk aktivitet, f.eks. efter fodboldspil. Senefæstet er ømt

Hyppige årsager til smerter på siderne eller bag i knæet

- [Meniskskader](#)
 - En meniskskade giver akutte eller hurtigt indsættende smerter, en følelse af noget der kommer i klemme eller smutter inde i knæet, tendens til aflåsninger og hævelse af knæet
 - Skade af menisken hos unge øger risikoen for senere slidgigt som voksen, oftest 30-50 år
- [Senebetændelse i anserinus-senen](#)
 - Ofte er det en skade eller uvant langvarig belastning, som er årsagen til generne

- Den opstår hurtigt eller akut og giver intense værkende smerter bagtil og på indersiden af knæet
- Forekommer hyppigst hos midaldrende og ældre mennesker, men også hos sportsfolk
- [Løberknæ \(runners knee\)](#)
 - Betændelse i sene/slimsæk ved ydersiden af knæleddet på lårbenet
 - Tilstanden er hyppigst hos langdistanceløbere. Den giver smerter på ydersiden af knæleddet efter kort tids løb
- [Senebetændelse i popliteusenen](#)
 - Årsagen er usikker, men det kan muligvis skyldes, at foden er roteret udad (hyperproneret) ved løb
 - Tilstanden giver knæsmerter bagtil og ømhed over senen på ydersiden af leddet
- [Udposning i knæhasen \(Baker cyste\)](#)
 - Forstørret slimsæk (bursa) bagtil i knæleddet. Kan hæve op ved betændelser i selve knæleddet
 - Hvis cysten brister, kan det give pludselige stærke smerter i knæhasen
- [Ischias](#) og hoftesygdomme kan også føre til knæsmerter

Hvad kan jeg selv gøre?

- Aflastning er som regel nødvendig. Du bør skåne knæet mod belastning, hvis det er smertefuldt. Det vil ofte være nok til, at generne går over af sig selv
- Ved at udføre såkaldte quadricepsøvelser styrkes knæet. Quadricepsøvelser vil sige, at du strammer lårmusklen mange gange om dagen uden at bøje knæet
- Du kan eventuelt tage et smertestillende middel, f.eks. ibuprofen eller paracetamol
- Det kan være en god ide at tabe dig, hvis du er overvægtig
- Vurder om der bør skiftes træningssko

Kontakt egen læge

- Hvis du har akutte skader som giver stærke knæsmerter, bør du blive undersøgt hos læge
- Længerevarende knæsmerter bør undersøges af læge

Kontakt læge med det samme

- Er der pludselig låsning af knæet, så der er væsentlige strække og bøjemangel efter vrid eller ulykke, skal du søge læge eller skadestue

Hvad gør lægen?

Sygehistorie

Spørgsmål lægen ofte vil stille efter knæskade

- Hvornår skete uheldet?
- Hvor gør det ondt?
- Hvordan skete uheldet?
 - I hvilken stilling stod knæet, og hvordan blev det vredet?
 - Var det en kontaktskade? Hvordan?
- Har der været hævelse af knæet? Hvor hurtigt kom hævelsen?
- Følte eller hørte du et smæld, da skaden skete?
- Har knæet været aflåst? (det vil sige, at du ikke kan strække ud i knæleddet)
- Er det vanskeligt at sidde på hug?

Spørgsmål lægen ofte vil stille dig, hvis der ikke har været en knæskade

- Hvor længe har smerterne været til stede?
- Hvor gør det ondt?
- Har du stående arbejde?
- Er der aktiviteter som belaster knæet ekstra meget?

- F.eks. jogging, vægtløftning, cykling
- Er det vanskeligt at gå op og ned ad trapper?
- Er det vanskeligt at hoppe?
- Forekommer smerterne hos et barn efter, at det har været i fysisk aktivitet?
 - Forsvinder smerterne i hvile?
- Er der smerter i andre led end i knæet?
- Er der nogen i familien, som har gigtsygdomme (f.eks. leddegigt)?
- Har du selv haft gigtsygdomme eller andre sygdomme?

Lægeundersøgelsen

- Knæledsundersøgelsen kan bestå af, at lægen mærker på strukturerne omkring leddet, tester kraft og bevægelighed og tester for påvisning af korsbåndsskader, meniskskader, andre ledbåndsskader
- Nogle gange er det nødvendigt for lægen at suge ledvæske ud. Det skal udføres, hvis der er voldsom ansamling af væske eller ved behov for at undersøge ledvæsken

Andre undersøgelser

- Hvis lægen har mistanke om en anden sygdom som årsag til knæ smerterne, er det nødvendigt at tage blodprøver
- Når du skal udredes for skader i knæet, er følgende undersøgelser relevante: [Røntgen](#), CT-skanning, [MR-skanning](#) og eventuelt [artroskopi](#)

Henvielse til specialist eller sygehus

- Ved skader vil du nogle tilfælde blive henvist til sygehuset til billedundersøgelser og eventuel blive vurderet af en ortopædkirurg
- Belastningslidelser kan i de fleste tilfælde håndteres af egen læge
- Det kan være relevant at blive henvist til en fysioterapeut mhp. instruktion i øvelser mm, hvis du har betydende bevægeproblemer eller som behandling af meniskskader eller ledbåndsskade

Vil du vide mere?

- [Knæ smerter, forreste](#)
- [Knæskallen gået af led](#)

Illustrationer

- [Tegning af knæled med sener og slimsække](#)
- [Tegning af korsbånd og menisker](#)
- [Normalt røntgenbillede af knæledet, side](#)
- [Normalt røntgenbillede af knæledet, forfra](#)

Træningsfilm for knæet

- [Øvelsesprogram, 3 øvelser](#)



- [Øvelsesprogram, 3 øvelser med arabisk tale - فيديو هات تمارين رياضية باللغة العربية](#)



Kilder

Fagmedarbejdere

- Martin Lind, overlæge, prof., dr. med., Idrætssektoren, Ortopædkirurgisk afdeling, Aarhus Sygehus
- David Høyrup Christiansen, fysioterapeut, ph.d., lektor, Hospitalsenhed Midt, Regionshospitalet Viborg
- Erling Peter Larsen, speciallæge i almen medicin, Silkeborg

Indhold leveret af:

Patienthåndbogen
Kristianiagade 12
2100 København Ø

laegehaandbogen@dadl.dk