

- kort om forskning 2017



Virker fysisk aktivitet for kneartrose?

Hvis du har slitasjegikt i kneet (kneartrose) vil fysisk aktivitet redusere smerter og gi bedre funksjon og livskvalitet. Det viser en ny forskningsoversikt.

Artrose

Artrose (slitasjegikt) er en sykdom som rammer leddene. Oftest rammes knærne, hoftene, hendene og ryggraden. De viktigste symptomene ved slitasjegikt er stivhet, smerte og nedsatt bevegelighet. Når knær eller hofte rammes kan det være vanskelig og vondt å gå. Det kan bli vanskelig å utføre hverdagslige gjøremål, som å reise seg fra stolen eller knytte skolissene.

Risikoen for å utvikle artrose øker med alderen og er hyppigst fra 45-50 årsalder og oppover. Andre faktorer som spiller inn kan være overvekt, tidligere skader eller at du har familiemedlemmer med artrose. Det finnes ingen kur for slitasjegikt, men det finnes ulike behandlinger som kan redusere smerten og funksjonsnedsettelsen den forårsaker (les mer om slitasjegikt på [Helsebiblioteket.no](https://helsebiblioteket.no).)

Fysisk aktivitet

Man har god tro på at fysisk aktivitet er nyttig for personer med artrose. Fysisk aktivitet kan være så mangt, men de vanligste treningsformene er gjerne tøying eller mobilitetsøvelser, utholdenhets-, styrke- eller balanseøvelser enten alene eller i kombinasjon med hverandre.

Man kan trene på egenhånd eller få hjelp og veiledning av fysioterapeut, kiropraktor, manuellterapeut eller andre med relevant faglig bakgrunn.

Tabell. Virker fysisk aktivitet for personer med kneartrose?

Hva skjer hvis du har kneartrose og er fysisk aktiv?	Hvor stor er forskjellen?	Hvor sikre er vi på resultatene?
Smerter Hvis du har kneartrose, gir fysisk aktivitet mindre smerter	 Middels reduksjon i smerter	 Rimelig sikre
Funksjon Hvis du har kneartrose, gir fysisk aktivitet bedre funksjon	 Middels bedring i funksjon	 Middels sikre
Livskvalitet Hvis du har kneartrose, gir fysisk aktivitet litt bedre funksjon	 Liten bedring i livskvalitet	 Noe sikre

Hva er funnene basert på?

Forskningsfunnene er hentet fra en forskningsoversikt (systematisk oversikt). Forfatterne har her samlet forskning om effekt av å trene blant personer med kneartrose. Trening ble sammenlignet med standard behandling. Standard behandling var alt fra ikke få noe tiltak, å stå på venteliste til å få et ikke-treningstiltak. Blant personene som deltok i studiene var det stor variasjon med tanke på grad og varighet av kneartrose. I noen studier foregikk treningen i grupper og i andre individuelt, gjerne med oppfølging av fysioterapeut eller hjemme. Treningssprogrammet varte fra én til seks måneder og hyppigheten var fra én til fem ganger per uke. Effekten av å trene ble målt rett etter treningsprogrammet var avsluttet, men resultater fra de studiene som hadde lengre oppfølging, viser at effekten vedvarte i opptil seks måneder.

Kilde

Fransen M, McConnell S, Harmer AR, Van der Esch M, Simic M, Bennell KL.
Exercise for osteoarthritis of the knee. Cochrane Database of Systematic Reviews 2015, Issue 1. Art. No.: CD004376. DOI: 10.1002/14651858.CD004376.pub3.

Fulltekst: [Cochrane Library](#)