



<https://printo.it/pediatric-rheumatology/DK/intro>

## Smertesyndromer

Version af 2016

### 8 Patellofemorale knæsmerter

#### 8.1 Hvad er det?

Patellofemoral knæsmerte er det hyppigste overbelastningsyndrom i barnealderen. Denne gruppe lidelser skyldes gentagen, ensartet bevægelse, ofte i forbindelse med sport og rammer ofte led eller sener. Lidelserne er meget hyppigere hos voksne end hos børn (tennis- eller golf-albue, carpal-tunnel-syndrom)

Patellofemoral smerte dækker over smerte fra forsiden af knæet ved aktiviteter, som belaster det patellofemorale led (leddet mellem knæskallen (patella) og den nederste del af lårbenet (femur)).

Når smerten ledsages af forandringer i brusken på indersiden af knæskallen, kaldes tilstanden "chondromalaci a patellae".

Der er flere synonymmer for tilstanden: patellofemoralt syndrom, anteriore knæsmerter, chondromalacia patellae, chondromalaci i patella

#### 8.2 Hvor hyppigt er det?

Sygdommen er sjælden hos børn under 8 år, men stiger i hyppighed op gennem ungdomsårene. Patellofemorale smerter er hyppigst hos piger. Det ses hyppigere hos børn med skævhed i knæleddet som kalveknæ (genu valgum) eller hjulbenede (genu varum) og hos børn med løshed omkring knæled og knæskal.

#### 8.3 Hvad er symptomerne?

De karakteristiske symptomer er smerter fra de forreste dele af knæleddet som forværres af løb, trappegang, hop og belastende

---

siddestillinger med bøjede knæled.

#### **8.4 Hvordan stilles diagnosen?**

Patellofemorale smerter hos iøvrigt raske børn er en klinisk diagnose, og blodprøver og/eller røntgen er ikke nødvendigt. Smerten kan fremkaldes ved at trykke mod knæskallen eller ved at presse knæskallen nedefter, når lårmusklen spændes.

#### **8.5 Hvordan behandles det?**

Det er en godartet tilstand, som forsvinder af sig selv, medmindre der er en udløsende årsag som skævhed i knæleddene. Behandlingen skal sikre at vedligeholde styrken i lårmusklen samt minimere smerter, eks ved at undgå direkte belastning af knæskal ( eks. undgå at ligge på knæ. Knæbandagering ved fysisk aktivitet kan evt. prøves.

#### **8.6 Dagligdagen**

Børn med tilstanden bør leve helt normalt. Fysisk aktivitet bør tilpasses, så de er smertefri. Meget aktive børn kan anvende en forbinding om knæet.