



[www.printo.it/pediatric-rheumatology/NO/intro](http://www.printo.it/pediatric-rheumatology/NO/intro)

## Tilstander som gir Smerter i Armer eller Bein

Versjon av 2016

### 8. Patellofemoral smerte - knesmerter

#### 8.1 Hva er det?

Patellofemoral smerte er det vanligste overbelastningssyndrom hos barn. "Overbelastningssyndromer" er en gruppe tilstander som forårsakes av gjentatte bevegelser eller vedvarende treningsrelatert skade på en bestemt kroppsdel, hovedsakelig ledd og sener. Overbelastningssyndromene er mest vanlig hos voksne (f.eks. tennis- eller golfalbue).

Patellofemoral smerte er karakterisert ved smerte fortil på kneleddet som oppstår i forbindelse med aktiviteter som fører til ekstra belastning på forbindelsen mellom kneskålen (patella) og nedre del av lårbenet (femur) (patellofemoral-leddet).

Blir det i tillegg til smertene forandringer av brusken på innsiden av kneskålen (patella) kalles det "chondromalacia patellae".

Mange andre begreper brukes også på tilstanden: patellofemoral smerte: patellofemoralt syndrom, fremre knesmerter, chondromalaci av patella, chondromalacia patellae.

#### 8.2 Hvor vanlig er det?

Tilstanden er uvanlig hos barn under 8 år, men blir stadig vanligere oppover i tenårene og er vanligst hos jenter. Tilstanden ses oftere hos barn som har skjevstillinger i knærne, som ved kalvbenthet (genu valgus) eller hjulbenthet (genu varum), samt hos de som har en feilstilling av kneskålen eller ustabil kneskål.

---

### **8.3 Hva er de vanligste symptomene?**

Knesmerter på forsiden av kneet som forverres ved aktiviteter som løping, trappegang, huksitting eller hopping er de vanligste symptomene. Smertene kan også forverres etter langvarig sitting/ro der kneet er holdt i bøyd stilling.

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

Hos ellers friske barn stilles diagnosen ut i fra en klinisk undersøkelse av barnet. Det er ikke nødvendig med blodprøver eller røntgenundersøkelser. Smerten kan fremkalles ved å trykke kneskjellet rett ned mot kneleddet mens benet er strakt eller ved å dytte det i benets lengderetning (nedover mot leggen) mens lårmuskelen spennes.

### **8.5 Hva er behandlingen?**

For de fleste barn som ikke har tilleggstilstander, som skjevstillinger av knærne eller instabilt kneskjell, er patellofemoral smerte en godartet tilstand som vil gå over av seg selv. Hvis smerten forstyrrer daglige aktiviteter eller sportsaktiviteter, bør man følge et styrke- og stabilitetstreningprogram for knærne samt unngå direkte belastning på knærne, som å stå/krabbe på knærne. Is (kuldepakning) over smertefullt ledd etter belastning kan lindre. Fysioterapeut kan evt. kontaktes for veiledning.

### **8.6 Hverdagslivet**

Det er viktig at barn med tilstanden lever så normalt som mulig. Fysisk aktivitet bør tilrettelegges så de ikke fremkaller smerter. Er barnet veldig aktivt, kan en bandasje/ortose brukes på kneet. Fysioterapeut kan evt. kontaktes for veiledning.