



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

MUSKULOSKELETALA SMÄRTTILLSTÅND

8. Patellofemoral knäsmärta

8.1 Vad är det?

Patellofemoral smärta är det vanligaste överbelastningstillståndet hos barn. Orsaken är repetitiv eller långdragen överbelastning av knäledens mjukdelar och senor. Liknande tillstånd är vanligare hos vuxna i form av t ex golf- och tennisarmbåge samt karpaltunnelsyndrom. Patellofemoral smärta innebär utveckling av främre knäledssmärta vid aktiviteter som belastar den sk patellofemorala leden, dvs leden mellan knäskålen (patella) och nedre delen av lårbenet.

När knäsmärtan uppträder tillsammans med röntgenpåvisade broskförändringar på knäskålens ledyta, så benämns tillståndet som "chondromalacia patella". Det finns många synonymer för patellofemoral smärta, såsom patellofemoralt syndrom, främre knäsmärta och chondromalacia patellae.

8.2 Hur vanligt är det?

Det är mycket ovanligt före 8 års ålder, men allt vanligare bland tonåringar. Patellofemoral smärta är vanligare hos flickor. Tillståndet tycks också vara vanligare hos barn med snedhet i knälederna såsom hjulbenthet (genu valgum) och kobenthet (genu varum), samt som hos barn med instabilitet och andra anatomiska avvikelser.

8.3 Vilka är de vanligaste symtomen?

Det karaktäristiska symtomet är främre knäsmärta som förvärras vid aktiviteter såsom löpning, trappgång, knäböj och hopp. Smärtan

förvärras typiskt efter längre tids sittande med böjda knän.

8.4 Hur ställs diagnosen?

Patellofemoral smärta hos i övrigt friska barn är en klinisk diagnos (blodprov och röntgenundersökningar är inte nödvändiga). Smärtan kan i regel fås fram vid undersökning genom tryck över knäskålen eller om underbenet hålls emot vid sträckning av knäleden (aktivering av den sk quadricepsmuskeln).

8.5 Vilken behandling finns?

Främre knäsmärta hos barn är ett godartad tillstånd som självläker, om det inte finns annan orsak såsom instabilitet eller felställning i den drabbade knäleden. Om smärtan påverkar dagliga aktiviteter eller idrottsutövande, bör fysioterapi och sk quadricepsträning (stärkande av främre lårmuskulaturen) erbjudas. Kylbehandling efter träning kan ha smärtlindrande effekt.

8.6 Hur påverkas vardagen?

Barn med främre knäledssmärta bör leva som vanligt. Fysisk aktivitet som leder till förvärrad värk bör undvikas. Ett mjukt knäledsstöd (ortos) kan användas vid tyngre fysisk aktivitet/belastning.

10.1 Vad är det? Ordet "osteokondros" betyder "bendöd". Det avser en grupp sjukdomar av oklar orsak, som karaktäriseras av störd blodförsörjning till skelettets tillväxtområden (ossifikationscentra). Vid födsel utgörs skelettet till större delen av brosk, ett mjukt mer omtåligt material, som gradvis mineraliseras. Denna benbildning startar vid så kallade ossifikationscentra. Smärta är det vanligaste symtomet. Sjukdomen får sitt namn beroende av vilken del av skelettet som drabbats.

Diagnosen kan bekräftas med röntgen. Slätröntgen visar fragmentering, nedbrytning, skleros och/eller bennybildning (re-ossifiering) i det drabbade området. Sjukdomstillståndet är relativt vanligt hos barn och med undantag av uttalat höftengagemang, så är prognosen utmärkt. Vissa typer av osteokondros är så vanliga att de närmast beskrivs som en normalvariant vid bentillväxt (såsom Severs sjukdom). Andra kan

klassificeras som "överbelastningssyndrom" (Osgood-Schlatter, Sinding-Larsen-Johanssons sjukdom).

10.2 Legg-Calvé-Perthes sjukdom 10.2.1 Vad är det? Sjukdomen innebär avaskulär nekros av lårbenshuvudet (yttersta delen av lårbenet mot höftleden).

10.2.2 Hur vanligt är det? Sjukdomen är relativt ovanlig och drabbar ca 1/100.000 barn. Sjukdomen är betydligt vanligare hos pojkar (förhållande 1:4/5) i åldern 3-12 år, men i första hand yngre barn (4-9 år).

10.2.3 Vilket är huvudsymtomet? Drabbade barn debuterar oftast med hälta och höftsmärta. Ibland är smärtan obetydlig. Vanligen är sjukdomen ensidig, men i ca 10% dubbelsidig (bilateral).

10.2.4 Hur ställs diagnos? Rörligheten i höftleden är inskränkt och vanligen smärtsam. Slätröntgen kan inledningsvis vara normal, men visar med tiden typiska förändringar (se ovan). Datortomografi (CT) och magnetröntgen (MRT) kan påvisa förändringarna tidigare än slätröntgen.

10.2.5 Vad finns för behandling? Barn med konstaterad sjukdom ska alltid remitteras akut för ortopedisk bedömning. Röntgen är viktigt för diagnossättning och som underlag för att välja lämplig behandling. Lindriga fall läker i regel utan behandling. I svårare fall så krävs särskild behandling för att bibehålla lårbenshuvudets form och placering i ledpannan. Detta behandlingsmål kan åstadkommas genom att använda ett sk abduktionsskydd (bandage till yngre barn) eller kirurgisk justering av lårbenet (osteotomi - utsågning av en kil för förbättrad positionering) till äldre barn.

10.2.6 Vad är prognosen? Utbredningen (ju mindre desto bättre) och lokaliseringen av osteonekrosen liksom barnets ålder (bättre vid ålder under 6 år) styr prognosen. Full återhämtning kan ta 2-4 år. Ungefär $\frac{2}{3}$ av alla drabbade blir helt återställda.

10.2.7 Hur påverkas vardagen? Begränsningen i dagliga aktiviteter beror av förskrivna behandling. Barn med konservativ behandling bör

undvika tyngre fysisk belastning såsom hopp och löpning. Dessa barn kan för övrigt leva ett normalt liv beträffande skolgång och fritid.

10.3 Osgood-Schlatters sjukdom Detta tillstånd orsakas av upprepade påfrestning av knäledssenans (patellarsenans) infästning mot ossifikationscentrat på skenbenet (tuberositas tibiae, en liten upphöjning av underbenets övre del). Det är vanligt och förekommer hos ca 1% av tonåringar och särskilt vid belastande idrotter. Smärtan förvärras vid aktiviteter såsom löpning, hopp, trappgång och knäböj. Diagnosen ställs genom undersökning och typiska fynd såsom ömhet och ibland svullnad motsvarande patellarsenans infästning mot tuberositas tibiae. Slätröntgen är normal eller visar fragmentering av skelettet runt tuberositas tibiae. Behandlingen är att undvika smärtsam belastande aktivitet. Lokal kylbehandling kan verka symtomlindrande. Tillståndet är övergående och läker med tiden.

10.4 Severs sjukdom Tillståndet benämns också "calcaneus apofysit". Detta innebär osteonekros motsvarande hälsenans infästning mot hälbenet (sk apofys). Det är en av de vanligaste orsakerna till hälbenssmärta hos barn. Även Severs sjukdom är utlöst av fysisk aktivitet och förekommer mer hos pojkar. Debutåldern är vanligen 7-10 år med hälsmärta och emellanåt hälsa efter träning. Diagnosen ställs utifrån fynd vid kroppslig undersökning. Rekommenderad behandling är anpassad aktivitet (undvika smärtsamma moment) och vid fortsatt värk förskrivning av hälförhöjning/hälkopp. Tillståndet är självläkande.

10.5 Freibergs sjukdom Detta tillstånd beskriver osteonekros i fotens andra metatarsalben. Orsaken är sannolikt någon form av trauma. Det är ett ovanligt tillstånd och i de flesta fall drabbas flickor i yngre tonåren. Smärtan förvärras vid fysisk belastning. Vid undersökning noteras ömhet under andra metatarsalbenshuvudet och ibland lokal svullnad. Diagnosen bekräftas med slätröntgen, men det kan ta två veckor från symtomdebut tills förändringar blir synliga på röntgen. Behandlingen utgörs av vila och avlastning (eventuellt med anpassat hålfotsinlägg).

10.6 Scheurmanns sjukdom Scheurmanns sjukdom eller "juvenil kyfos" orsakas av osteonekros i kotkroppars apofys (dvs perifert i ovan- och underkant på kotkropparna). Det drabbar vanligen pojkar i yngre

tonåren. Drabbade barn har i regel försämrade kroppshållning med eller utan ryggvärk. Eventuell smärta förvärras av aktivitet och brukar lindras av vila.

Misstanken väcks vid kroppsundersökning (krökt rygg) och bekräftas med slätröntgen. För att ställa diagnosen radiologiskt, krävs att tre intilliggande kotkroppar är omformade med 5 graders nedpressning framtill. Scheurmanns sjukdom fordrar ingen särskild behandling mer än anpassad belastningsgrad, vila och i särskilt svåra fall avlastande korsett.