

# Fysisk aktivitet vid knäartros

Knäartros innebär balansrubbnig mellan uppbyggnad och nedbrytning av ledens celler. Smärtorna minskar med tiden för majoriteten. Nio av tio slipper bli opererade.

Symptom är stelhet/smärta vid aktivitet och efter stillasittande. Svullnad är vanligt och att knät viker sig.

Förekomst: Över tusen värmlänningar drabbas årligen av knäartros.

Effekt av fysisk aktivitet är smärtlindring, förbättrad kondition och funktion. Fysisk aktivitet ger också allmänna hälsovinster och förhindrar för tidig död.

Ett generellt knäträningsprogram kan skrivas ut från [www.liv.se/knaskola](http://www.liv.se/knaskola).

Behandling: Artrosskola, konditions- och styrketräning och viktkontroll. Börja träna med låg dos och öka successivt. Fysisk aktivitet behöver inte vara smärtfri. Smärta som minskar inom ett dygn är acceptabel. All träning ska göras med knäkontroll, det vill säga med knät rakt över foten.

## Rekommenderad fysisk aktivitet

	Träningsform	Hur jobbigt	Hur ofta	Hur länge
Vardagens aktiviteter	Promenad Cyklning Hushållsarbete Trädgårdsarbete	Pratvänlig takt Lätt andfädd	Varje dag	Sammanlagt 30 minuter, minst 10 min i ett sträck
Konditions- träning	Dans Rask promenad Motionsgymnastik	Måttligt andfädd	Minst 3 gångar per vecka	Minst 30 minuter
Rörlighets- träning	Långvarig stretching	Släpp efter i ytterläge av sträckning och böjning	Dagligen	30 sekunder per rörelse
Styrke- träning	Träning med kroppen som belastning eller gummiband, vikter allt med knäkontroll	Så att muskeln blir trött (och smärtan tillåter) successiv ökning	2-3 gångar/vecka	10-15 repeti- tioner 1-3 ggr/övning 8-10 övningar

## Minska stillasittandet