



1

Læringsutbyttebeskrivelser

Sykdommer i bevegelsesapparatet

Etter gjennomført emne er det forventet at studenten skal kunne definisjonen, symptomer, sykdomsmekanismer, samt kjenne til hovedtrekk i behandlingen av følgende revmatiske sykdommer:

Revmatoid artritt og Morbus Bechterev

Polymyalgia reumatika

Systemisk lupus erythematosus

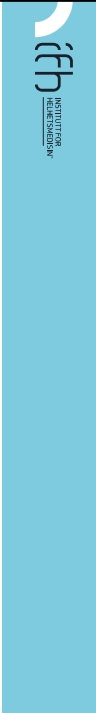
Fibromyalgi

Urinsyregikt

I tillegg er det forventet at studenten skal kunne definisjonen, symptomer, sykdomsmekanismer, samt kjenne til hovedtrekk i behandlingen av de ulike sykdommer som kan ramme bevegelsesapparatet i;

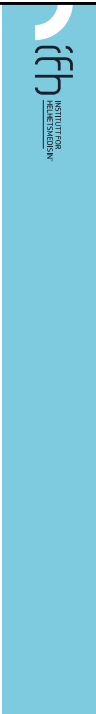
Nakken – Skulderen - Albue og hånd – Ryggen - Hofte, kne og ankel

2



Pensum:
Undervisningspresentasjonene sammen med oppgitte sider i lærebøkene (Bind 1 og 2) er å betrakte som pensum.

3



Revmatiske sykdommer – Bind 2 side 59

Revmatiske sykdommer er sykdommer som rammer bevegelsesapparatet.

Hyppige revmatiske sykdommer

- Leddgikt (revmatoid artritt)
- Polymyalgia rheumatica
- Bekhterevs sykdom

4

Symptomer og funn – Bind 2 side 60

- Leddsmerter pga betennelse og infeksjon. Vanlig ved RA og urinsyregikt.
- Muskelsmerter (myalgi), vanlig med fibromyalgi
- Fotosensitivitet
- Allmennsymptomer, sees ved inflammatoriske revmatiske sykdommer

- De vanlige tegn på betennelse (hevelse, varme, rødhet, smerte, nedsatt funksjon)

5

Basiskunnskap – Bind 2 side 61-63

Revmatiske sykdommer; sykdommer som gir smerter i bevegelsesapparatet (muskler, ledd, sener og bånd).

- Betennelsesaktige (inflammatoriske) sykdommer (f.eks. leddgikt, Bekhterevs sykdom og betennelsesaktive bindevevssykdommer.
- Degenerative leddsykdommer eller artrose
- Bløtdelsrevmatiske sykdommer (f. eks fibromyalgi)

6

Autoimmune sykdommer

Hovedfunksjonen til immunforsvaret er å uskadeliggjøre fiendtlige mikroorganismer som bakterier, virus og sopp.

Noen ganger kan imidlertid immunsystemet angripe kroppens eget vev. Det utvikles immunrespons mot kroppens eget vev. Dette kalles autoimmunitet, og gir årsak til mange revmatologiske sykdommer.

Systemisk lupus erythematosus (SLE)

Revmatoid artritt (AR)

Sjøgrens syndrom

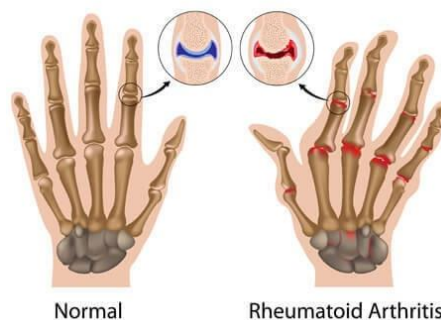
7

Leddgikt (revmatoid artritt) – Bind 2 side 64

Kronisk betennelsessykdom som angriper og bryter ned ledd.

Autoimmun sykdom (immunsystemet går til angrep på kroppen selv) med ukjent årsak.

Leddgikt angriper særlig perifere ledd (fingre og tær) og leddnært vev og fører over tid til ødeleggelse av beinvev og brusk, og hos noen fullstendig ødeleggelse av ledd.



8



9

Leddgikt, forts.

Symptomer og tegn

De fleste starter med vage og uklare plager som nedsatt appetitt, depresjon, slapphet, tretthet, lavgradig feber og vekttap.

Etter hvert kan mer spesifikke plager utvikles. I første fase er det vanlig med vage leddsmerter og morgenstivhet.

- Symmetrisk hevelse i ledd
- Revmatiske knuter og deformerte ledd
- Ledd i hendene er hyppigst involvert tidlig.
- Smerter, hevelse og varme i leddene.
- Kjeveleddene kan være tidlig angrepet
- 1/3 har gikt i øvre del av ryggraden

10

Leddgikt, forts.

Rammer hyppigst kvinner i alderen 45 til 60 år, men egne former rammer barn (barneleddgikt).

Mange har også plager i andre kroppsdeler enn ledd:

- Feber, tretthet, økt risiko for infeksjoner
- Tendinitt, bursitt, osteoporose
- Anemi (blodmangel)
- Øyesykdommer
- Hudsår
- Hjertesykdommer (betennelser i hjertemuskel, hjertepose, hjerteklaffer)
- Perifer nevropati


Leddgikt, forts.

Behandling

- En rekke medikamenter demper sykdomsaktiviteten og lindrer smerten. Det finnes et stort forråd av medisiner, og det er en spesialistoppgave å velge riktig behandling og styre den medikamentelle behandlingen ved leddgikt.
- Kirurgi for å rette opp feilstillinger i ledd.
- Fysioterapi for å styrke muskelfunksjonen rundt de angrepne leddene og forhindre stivhet i ledd
- Akupunktur kan forsøkes for smertelindring

Prognose

- Kronisk sykdom som varer hele livet.
- Redusert livskvalitet og levetid.



Bekhterevs sykdom – Bind 2 side 65

En sykdom som er kjennetegnet av leddbetennelse i iliosakralleddene (i korsryggen) og danning av beinbroer mellom ryggvirvlene

Ryggforandringene begynner nederst i ryggen og sprer seg gradvis oppover.


- Rammer oftest menn og begynner i 20-30-årsalderen
- Ukjent årsak, men opphopning i familier.

Forekomst: Under 1%. 1-5/1000 i følge Norsk revmatikerforbund https://www.revmatiker.no/wp-content/uploads/2015/10/temahefte_bekhterev.pdf

Symptomer og tegn

- Redusert bevegelighet i ryggen.
- Smerter i korsryggen.

13



The diagram illustrates the progression of ankylosing spondylitis in three stages:

- Normal ryggrad:** Shows a healthy spine with clear intervertebral discs and no inflammation.
- Tidlig stadium med betennelse:** Shows inflammation (red areas) at the sacroiliac joints, leading to the process of "forbening" (fusion).
- Sent stadium med brudd:** Shows advanced disease with "Beinbroer" (bone bridges) forming between the vertebrae, resulting in a rigid spine.

On the left, a human figure is labeled "45 Jahre" (45 years old), and on the right, a human figure is labeled "70 Jahre" (70 years old), indicating the age range of the progression.

14

Bekhterevs sykdom, forts.

Behandling

- Trening og fysisk aktivitet kan bedre bevegligheten.
- Smertestillende og betennelsesdempende medisiner.
- I uttalte tilfeller: Kirurgisk avstivning av ryggsøylen

Prognose

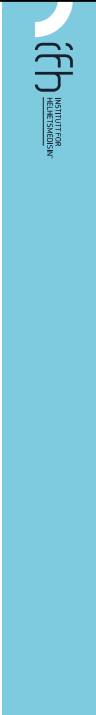
Utvikler seg oftest gradvis over flere år.

Systemisk lupus erythematosus – Bind 2 side 66

Systemisk lupus erythematosus (SLE) er en kronisk, tilbakevendende betennesssykdom i bindevevet som kan gi symptomer fra mange organsystemer som hud, muskelskjelettapparatet, blodårer og nyrer.

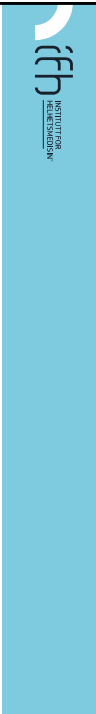
SLE er en autoimmunsykdom, men årsaken til at den autoimmune prosesser starter er ukjent.

Kan skyldes en kombinasjon av gener og utløsende faktorer i miljøet.



- Systemisk= affekterer flere organer. Ikke bare lokalt i ett organ.
- Erytematosus: Erytem: rødhet/ rødt utslett.
 - «Erythro»: Rødt

17



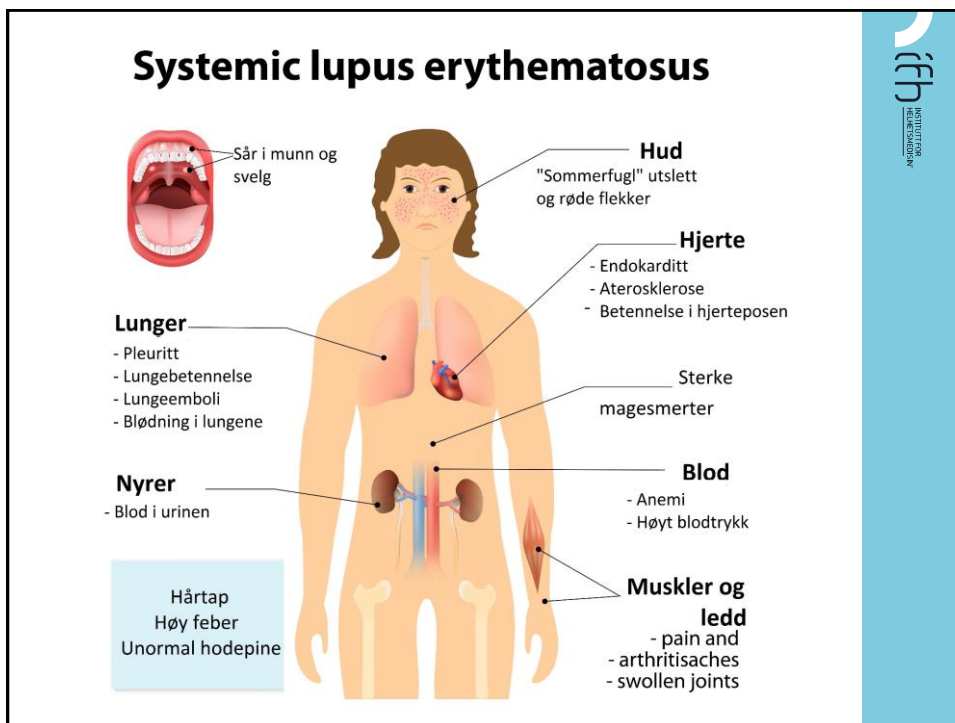
Systemisk lupus erythematosus, forts.

Symptomer og tegn

Er vanligst hos kvinner og kan involvere ett eller flere organsystemer.

- Ledd
- Hud og slimhinner
- Blod
- Nyre
- Nervesystemet
- Hjerne og lunge

18



19

Systemisk lupus erythematosus, forts.

Behandling

- NSAID-preparater kan gi smertelindring. Immundempende midler og glukokortikoider kan brukes forebyggende og til behandling.
- God solbeskyttelse.

iffh INSTITUTT FOR HELSEMEDISIN

20

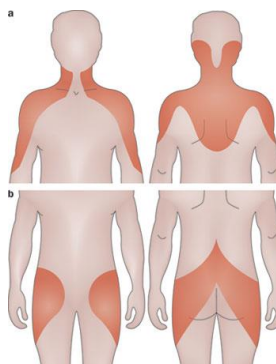
Polymyalgia rheumatica – Bind 2 side 71

- Betennelse i de små arteriene i muskulaturen
- Rammer oftest eldre, og særlig kvinner

Årsaken til at betennelsen oppstår, er ukjent, men en regner at det dannes antistoffer mot strukturer i egen kropp, og deretter startes en betennelse i disse strukturene.

Symptomer og tegn

- Smerter og morgenstivhet i skulder, hofta og/eller nakke.
- Evt feber og sykdomsfølelse



21

Polymyalgia rheumatica, forts.

Behandling

Steroider har rask og meget god effekt.

Prognose

Tilstanden går over i løpet 2-5 år. Tilstanden kan komme tilbake, men det er uvanlig.

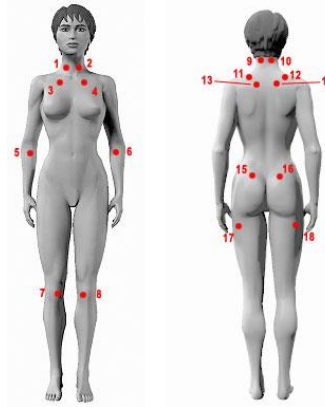
22

Fibromyalgi – Bind 2 side 69

- Et smertesyndrom med ukjent årsak.
- Hyppigst hos kvinner.
- Alle andre årsaker til smertene bør utelukkes.

Kriterier

- Generaliserte og utbredte smerter som har vart i minst tre måneder.
- Trykkutløste smerter på minst 11 av 18 bestemte triggerpunkter over og under livet.



Fibromyalgi, forts.

10 % av kvinner i alderen 20-50 år tilfredsstillter diagnosekriteriene.

Mange av disse føler seg likevel ikke syke eller har andre årsaker til sine smerter.

Behandling

- Fysisk aktivitet
- Fysioterapi
- Redusere psykisk stress

Urinsyregikt – Bind 2 side 68

- En leddbetennelse som skyldes utfellinger av krystaller med urinsyre
- Betennelsen fører til at leddet blir smertefullt, varmt, rødt og hovent
- Forekomsten øker med alderen. Langt fler menn enn kvinner får tilstanden



25

Urinsyregikt, forts.

Symptomer

- Akutte anfall med smerter, hevelse og rødhet i et ledd. Noen får også feber.
- Anfallet starter vanligvis om natta og man våkner av smerten.
- I mer enn halvparten av anfallene er det stortåen som angripes (dette kalles podagra)



Behandling

Anfallsbehandling: NSAID-preparater eller andre legemidler. Ro og kalde omslag, evt. ispakning kan lindre

Forebyggende: Legemidler som hemmer produksjonen av urinsyre. Unngå alkohol

26



27

Symptomer – Bind 2 side 32

Smerte kan skyldes

- Muskulære spenningstilstander (myalgi)
- Mekaniske lidelser: Skiveskade, artrose, låsninger
- Betennelsestilstander: Bursitt, tendinitt
- Vevsskade ved akutte skader

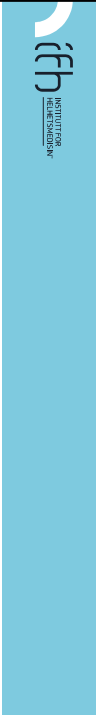


The image shows a 3D rendering of a shoulder joint. The joint is highlighted with a red glow, indicating pain or inflammation. The surrounding muscles and ligaments are shown in a translucent green and yellow color. The background is dark, making the joint stand out.

28

Andre symptomer

- Nedsatt funksjon – eks. ved artrose i hofteledd
- Stivhet – dvs nedsatt bevegelsesutslag i ledd. Eks. artroser og betennelser
- Låsning – kan skyldes løst vev i leddhulen, eks. meniskskade



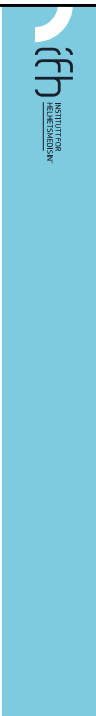
29

Funn og undersøkelser

- Passive bevegelsestester: Terapeuten utfører bevegelsene mens pasienten forholder seg passiv.
- Aktive bevegelsestester: Pasienten utfører bevegelsene selv.

Ved å sammenligne resultatene fra aktive og passive tester, kan det avgjøre om problemet sitter i ledd og/ eller muskel. Det kan også ofte avgjøres om problemet kommer av svak eller stram muskel.

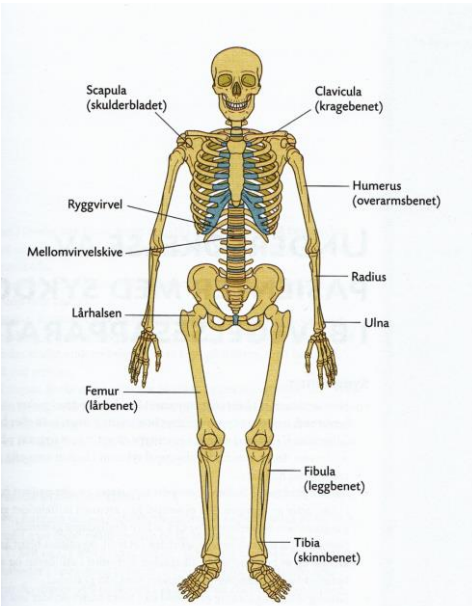
- Feilstilling – kan være tegn på brudd
- Hevelse – kan oppstå i ledd som tegn på betennelse
- Palpasjonssmerter - viktig for å kartlegge evt. betennelsestilstander, skader i muskel, sene og/ eller leddbånd
- Krepitasjon – en knitrelyd som oppstår ved palpasjon
- Distal status – skadede blod- eller nervekar; trenger akutt kirurgisk behandling



30

Basiskunnskap – Bind 2 side 33

- Knokler med brusk
- Leddkapsler
- Leddbånd
- Sener
- Muskler
- Muskelhinner
- Nerver
- Blodårer



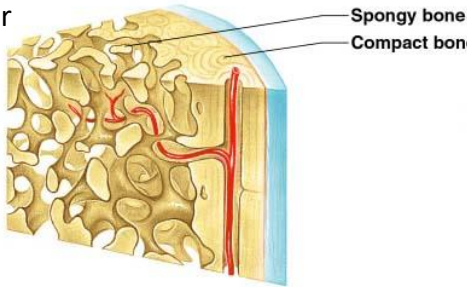
ifh
INSTITUTT FOR
HELHETS MEDISIN

31

Knoklenes funksjon


- Støtte legemet
- Beskytte indre organer
- Bevegelse
- Minerallager
- Hemtopoiese

- Skjelettet består av 206 knokler
- To hovedtyper knokler
 - Kompakt
 - homogent
 - Spongjøst
 - porete



ifh
INSTITUTT FOR
HELHETS MEDISIN


32



Knokler klassifiseres ut ifra form:

1. Lange - rørknokler (overarm, underarm, mellomhånd, fingre, lår, legg, mellomfot og tær)
2. Terningsformede (Håndrotsknoklene og fotrotsknoklene)
3. Flate (brystbeinet, ribbeina)
4. Uregelmessige knokler (Ryggvirvlene og små knokler i hodeskallen)

33



Frakturer

- Traumatisk fraktur – oppstår etter traume.
 - *Direkte brudd oppstår der traumet rammet*
 - *Indirekte brudd oppstår et annet sted i knokkelen*
- Patologisk fraktur – oppstår på bakgrunn av sykdom, eks. osteoporose eller metastaser
- Trethetsbrudd – oppstår grunnet gjentagende små traumer, typisk på føtter.

Vanlige funn ved fraktur

- Feilstilling
- Unormal bevegelighet og krepitasjon
- Smerte
- Hevelse, nedsatt funksjon

34

Sykdommer/lidelser i bevegelsesapparatet

Belastningslidelser

Tilstander som oppstår når muskler, sener eller ledd utsettes for mye påkjenning eller belastning (eks. langdistansekne)

Betennelsestilstander

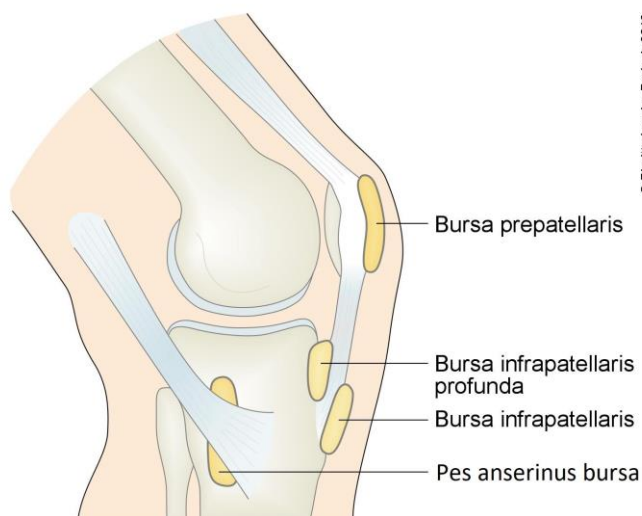
Betennelse som angriper deler av bevegelsesapparatet (eks leddgikt).

Degenerative lidelser

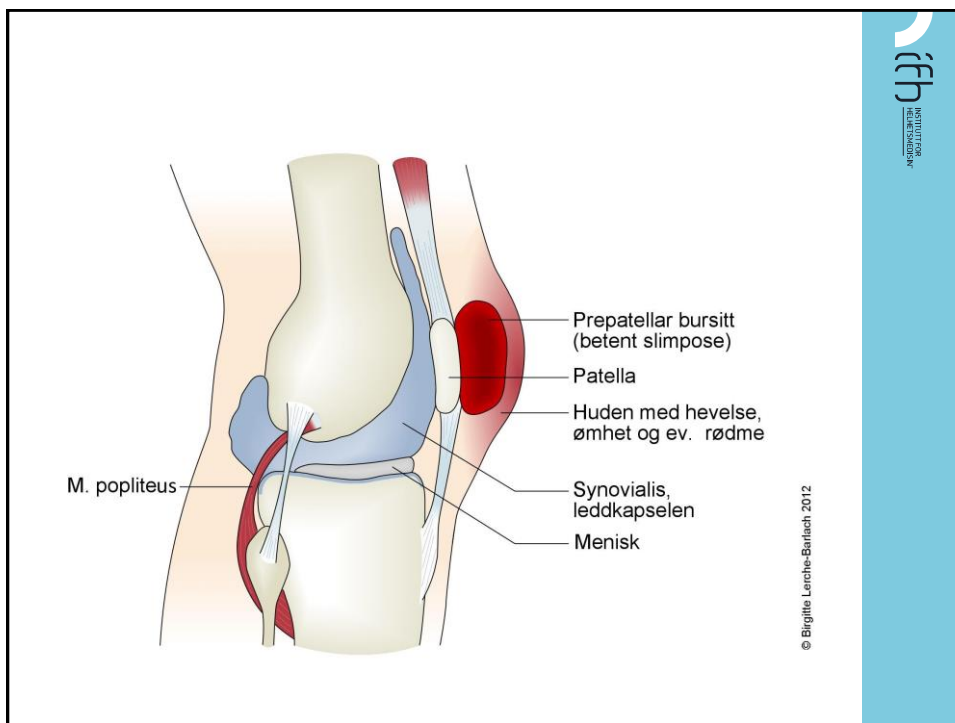
- Slitasje og nedbrytning av deler av bevegelsesapparatet, i sær ledd (eks slitasjegikt).
- Degenerative forandringer: Forandringer som skyldes slitasje og alder.

35

Litt repetisjon: ledd generelt



36



37

Generelt om behandling

Redusere betennelse

Inflammatoriske tilstander behandles ofte med betennelsesdempende midler, som demper betennelsen og lindrer smerter:

- **NSAIDs** (non-steroidal anti-inflammatory drugs). Eks: Ibuprofen (Ibux), diclofenac (Voltaren), naproksen (Naproxen).
- **Steroidinjeksjoner**. Sprøytes inn i ledd, rundt sener osv.



38

Generelt om behandling

Immobilisere og avlaste

- Ved tilstander som skyldes overbelastning bør ofte den aktuelle kroppsdel holdes i ro eller belastes inntil smertegrensen.
- Ved beinbrudd benyttes ofte gips og ortroser for å immobilisere skadestedet til det har grodd.

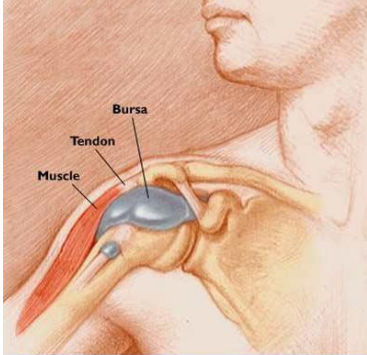



meds.queensu.ca

39

Bursitt

En bursa er en slimpose som ofte ligger nær et ledd for å beskytte strukturer som skal gli over bein (muskler og sener). Betennelse i slike slimposer kalles



© Mayo Foundation for Medical Education and Research. All rights reserved.

Årsaker

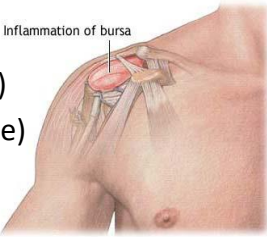
- Trykkbelastning på utsiden av leddet, f.eks. sitte lenge på kneet kan gi bursitt i kneet ("vaskekonekne").
- Generell overbelastning av leddet.

Betennelsen fører til økt mengde væske i bursaen, slik at den hovner opp og kan gi smerter.


40

Typer bursitter



Albue Olecranonbursitt (studentalbue)
Kne Prepatellarbursitt (vaskekonekne)
Hofte Trokanterbursitt
Skulderbursitt




Inflammation of bursa

God prognose. 

Avlastning av leddet ofte tilstrekkelig behandling.



arthritis-symptoms.com wikipedia.org




41

Tendinit (senebetennelse)



- Betennelse i en sene eller senefeste.
- Skyldes som regel små skader (rifter, overstrekk) i senen etter overbelastning, som gir en betennelsesreaksjon.

Symptomer og tegn

- Smerter i senen, i sær under og etter bevegelse av tilhørende ledd.
- I akutfasen smerte både ved hvile og ved belastning.
- Subakutt eller kronisk fase: smerte ved belastning av den aktuelle muskel/sene.
- Stivhet rundt leddet.



Tendinitis



42

Tendinitt

Behandling

- Avlastning
- Betennelsesdempende: NSAIDs, evt steroidinjeksjoner
- Fysioterapi (massasje, elektrosjokkbehandling)
- Operativ behandling









43


Tendinitt

Vanlige tendinitter

Skulder	Rotatorcufftendinitt / Supraspinatustendinitt
Arm	Bicepstendinitt
Albue	Lateral epikondylitt (tennisalbue) Medial epicondylitt (golfalbue)
Ankel	Akillestendinitt
Kne	Patellartendinitt (jumper's knee)



44



Slitasjegikt (artrose)

Degenerative (slitasje) forandringer i et ledd: Nedslitt bruskk, påleiringer (små beinutvekster) og endringer i beinvevet under brusken

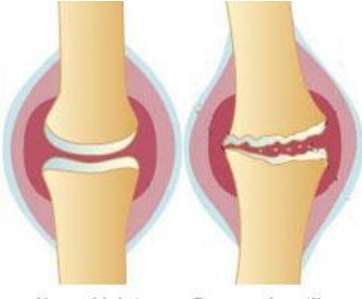
Slitasjegikt kan ramme ethvert ledd i kroppen og finnes vanligvis i nakken, ryggen og hofteleddene.

Årsak


Langvarig belastning av et ledd.

Disponerende faktorer

- Overvekt
- Ensidig, fysisk belastning via yrke eller fritidsaktiviteter, f.eks. toppidrettsutøvere
- Tidligere skader i leddet
- Høy alder



45



Slitasjegikt (artrose), forts.


Symptomer og tegn

- Smerter i leddet, særlig ved oppstart og etter aktivitet.
- Nedsatt funksjon og bevegelighet.

Hyppige lokalisasjoner

Hofteleddsartrose

Kneleddsartrose



ADAM.

46

norsk → engelsk leddordbok

I engelsk litteratur
– vær obs på at tilstandene
heter følgende på engelsk:

Slitasjegikt → osteoarthritis
Leddgikt → reumatoid arthritis



47

Alvorlige årsaker

Alvorlige årsaker til smerter i muskler og skjelett

- Metastaser (spredning av kreft) til beinvev
- Bakterielle infeksjoner i beinvev, bursaer eller ledd
- Frakturer

Sterke, vedvarende smerter, særlig hos personer som også har nedsatt allmenntilstand og sykdomsfølelse, bør derfor alltid henvises til lege!



Kreftsvulst som har vokst inn i humerus



48

Nakkesmerter – Bind 2 side 41

- Forekommer hos 30 - 50% av den voksne befolkningen i løpet av et år. Hyppigst hos kvinner. Spesielt de kroniske tilfellene øker med alderen.
- Residiverende smerteperioder er alminnelige helt fra 20-års alder.
- Kan deles i ukompliserte smerter, whiplashskade og smerter med radikulopati (nevrologisk påvirkning av perifere nerver).
- De alminneligste årsaker er muskulære spennings-tilstander og mekaniske lidelser.

Årsaker

Nakkemyalgi (ca 50 %)

Mekaniske lidelser (ca 50 %)

49

Nakkemyalgi

En tilstand med kroniske smerter i nakken uten andre årsaker enn spent og smertefull muskulatur. Tilstanden er ufarlig, men svært plagsom.

Disponerende faktorer

- Ensidig og uvant fysisk belastning
- Stress og psykiske påkjenninger

Symptomer og tegn

- Diffuse brennende eller sviende smerter
- Trykkømheter, stive muskler
- Mange har myalgier andre steder på kroppen også, og andre plager relatert til psykisk stress som hodepine, irritabel tarm, angst, depresjon og søvnforstyrrelser.



50

Tanker?

Hva kan være grunnen til at nakkesmerter er et så vanlig problem i befolkningen?

51

Nakkemyalgi – behandling

- Redusere evt psykisk stress
- Massasjeterapi
- Trening – kondisjon og styrke
- Avspenningsøvelser
- Bedre arbeidstilling
- Varme omslag



52

Mekanisk nakkelidelse

Tilstanden er ganske alminnelig. Mange tilfeller av nakkesmerter har sitt opphav i ledd.

Mekaniske nakkelidelser skyldes ofte

- Skader i mellomvirvelskiven
- Forandringer i fasettleddene

Disponerende faktorer

- Aktiviteter med brå nakkebevegelser og tunge løft
- Langvarig statisk belastning
- Whiplash



53

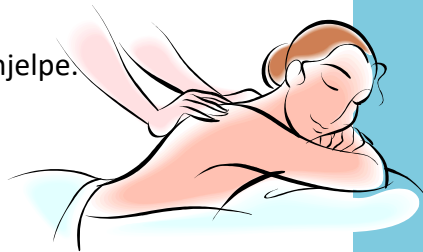
Mekanisk nakkelidelse, forts

Symptomer og tegn

- Ensidige, moderate smerter som kommer akutt eller snikende.
- Evt svimmelhet og utstråling til hode og skulder.
- Nedsatt bevegelighet.

Prognose

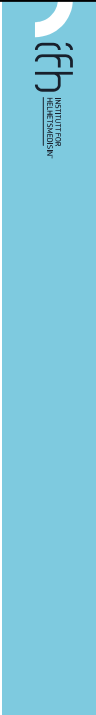
- Smertene går som regel over av seg selv innen et par uker.
- Massasje og varme omslag kan hjelpe.



54

Hva kan gi varig bedring/ endring for en pasient med «typisk» nakkemyalgi?

Finnes det ting vi behandlere typisk gjør som forverrer plagene?




55

Nakkesmerter – når henvise?

I alle tilfeller der myalgi ikke er åpenbar årsak!

Alltid henvis til lege

- Ved akutt oppståtte smerter (legevakt hvis sterke smerter)
- Ved vedvarende smerter uavhengig stress
- Ved nedsatt allmenntilstand
- Ved nedsatt bevegelighet i nakken
- Ved sterke smerter som går ut over arbeidsevne



56

Skuldersmerter – Bind 2 side 40

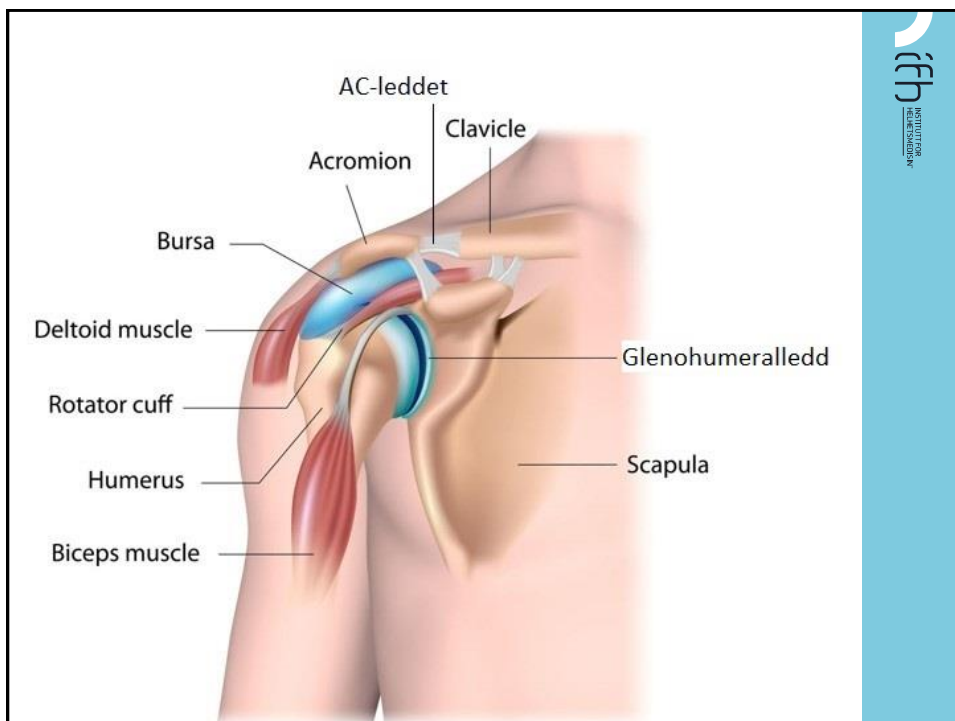
Smerter som utgår fra strukturer i og omkring skulderleddet (glenohumeralleddet) eller akromioklavikularleddet (AC-leddet).

Rotatorkuffen er betegnelsen på de fire muskler (m. subscapularis, m. supraspinatus, m. infraspinatus, m. teres minor) som møtes under akromion rett over leddhodet og fester proksimalt på humerus

Rotatorkuffens funksjon

Stabiliserer og beveger skulderleddet.

57



58

Skuldersmerter forts.

Smertene betegnes som kroniske når de har vart i mer enn 2-6 måneder.

Skuldersmerter skyldes som regel

- Betennelsestilstand grunnet overbelastning
- Følgetilstand av tidligere skulderskade
- Akutt skade (beinbrudd, overrivning av sener)

De hyppigste tilstandene som gir skuldersmerter

- Lidelser i rotatorcuffen (tendinitt)
- Kapsulitt
- Bursitt

Litt repetisjon: Inflammasjon= Betennelse

Immunforsvaret reagerer generelt på at noe «er galt».

Dette kan være:

- Noe fremmed: Celler trenes opp til å fjerne kroppsfremmed, og derfor potensielt skadelig, materiale. Dette ser man ved *infeksjon*.
- Tegn til skade: Noen immunceller kan merke at noe er galt/ noe må fjernes, eksempelvis dersom en celle sprekker og innhold som skal være på innsiden av cellen kommer ut i ekstracellulærrom.

Litt repetisjon: Inflammasjon= Betennelse

= Responsen som immunforsvaret setter i gang.

Inflammasjon kan ha mange årsaker:

- Autoimmun inflammasjon
- **Skade/belastning/irritasjon**
- Infeksjon
- Allergi kalles ikke vanligvis for inflammasjon, men har mange fellestrekk.

61

Frozen shoulder (skulderkapsulitt)

Betennelse av hele leddkapselen i skulderleddet (glenohumeralleddet).

Leddhinnen vil klistre seg sammen med leddhodet, noe som vil resultere i smerter og betydelig nedsatt bevegelighet i skulderen

Rammer som regel voksne > 45 år.

Årsaker

- Følgetilstand etter en skulderskade.
- Langvarig inaktivitet hos eldre.
- Revmatiske lidelser.
- Ukjent årsak.



62

Frozen shoulder, forts.

Tilstanden utvikler seg ofte sakte og snikende over måneder.



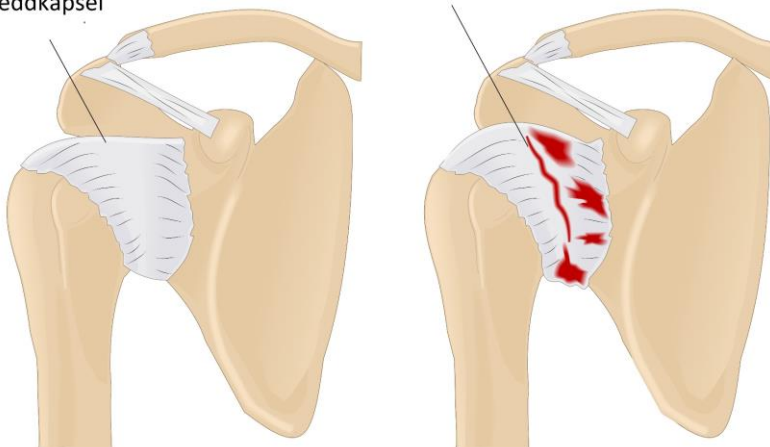
Symptomer og tegn

- Gradvis økende smerter og stivhet i skulderleddet, samt smerter ned på utsiden av overarmen.
- Hvile- og nattesmerter, klarer ikke å ligge på den affiserte siden.
- Redusert bevegelighet som gir problemer med påkledning og løft av armen over skulderhøyde.
- Utoverrotasjon og abduksjon er mest nedsatt

63

Leddkapsel

Frozen shoulder



64

Frozen shoulder, forts.

Behandling

- Holde armen i bevegelse innenfor det smertefrie området.
- Steroidinjeksjoner.
- Fysioterapi.
- Behandling som fysioterapi og massasje må ikke utføres på en slik måte at smerter fremkalles, da det kan forverre tilstanden.

Prognose

Tilstanden går over av seg selv i løpet av 1-2 år.

Skuldertendinititt

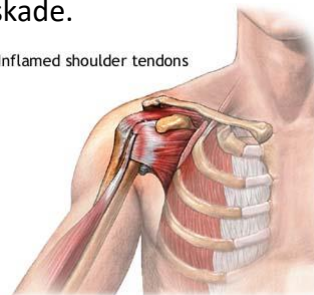
Betennelse i en av senene til musklene som omgir skulderleddet (glenohumeralleddet), oftest i rotatorcuffen.

- Kan gi tranghet under akromion => impingement

Årsaker

- Overbelastning (tungeløft), ofte etter uvant arbeid over skuldernivå (f.eks. male taket).
- Følgetilstand etter en skulderskade.

Inflamed shoulder tendons




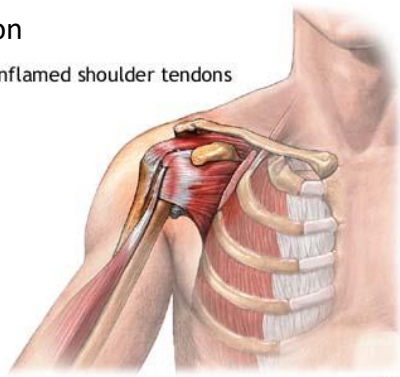
Skuldertendinitt

Symptomer og tegn
Smerter i skulderen, særlig ved bevegelse.

Behandling

- Avlastning
- NSAIDs og steroidinjeksjon
- Fysioterapi
- Evt operasjon





Inflamed shoulder tendons

ADAM

67

Skulderbursitt

Akutt skulderbursitt

Kan få betydelige smerter i skulderen i løpet av timer til få dager

Tilstanden opptrer oftest ved arbeid over skulderhøyde, men kan også i enkelte tilfeller skyldes en bakterieinfeksjon.

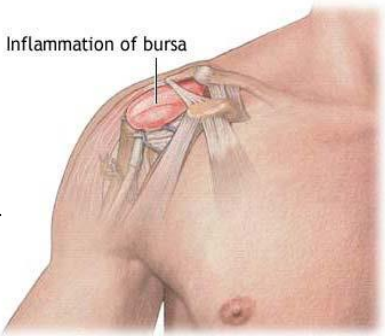
Riktig behandling forkorter sykdomsforløpet betydelig.

Behandling:

Hensikten med behandlingen er smertelindring og å dempe betennelsen.

- Holde armen i ro så lenge smertene tilsier, unngå å provosere smerten
- Injeksjon av steroider og lokalanestetika
- NSAIDS






Inflammation of bursa

ADAM

68



iffh
INSTITUTT FOR
HELTSEMEDISIN

Kronisk Skulderbursitt

En vedvarende betennelse i slimposer i skulderen. Smerter lokalisert på siden av skulderen og enkelte ganger med strålinger nedover framsiden av armen. Smertene merkes som regel kun i aktivitet og har ofte vært langvarige.

Arbeid og belastning kan føre til oppblomstring av betennelsen, og da kan smertene også forekomme ved hvile.


Kronisk skulderbursitt er ikke uvanlig. Utvikler seg sakte og varer ofte i årevis. Sjelden hos eldre.

Behandling:

Hensikten med behandlingen er smertelindring og dempe betennelsen.

- Armen kan brukes fritt innenfor smertegrensen
- Unngå løfting av armen over skulderhøyde
- Prøve å unngå å sove med armen over hodet
- Steroidinjeksjon med lokalanestetika
- Langvarig treningsterapi

69




iffh
INSTITUTT FOR
HELTSEMEDISIN

Albuesmerter – Bind 2 side 39

Smerter i området rundt albuen, oftest pga skader eller overbelastninger. Smertene forekommer hyppigst på utsiden av albuen – lateral epikondylitt (tennisalbue).

Andre årsaker

- Akutt skade: Beinbrudd osv.
- Leddgikt
- Slitasjegikt
- Medial epikondylitt (golfalbue)
- Olecranonbursitt (studentalbue)



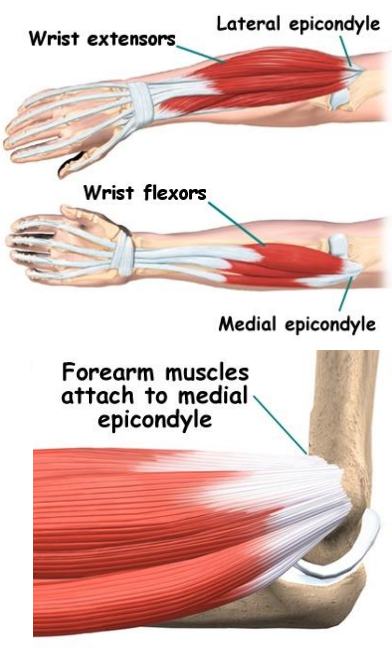
Tennis Elbow

70

Epikondylitt

Betennelse i senefestene til håndleddets strekke- eller bøyemusklr.

- Senene til håndleddets strekkemusklr fester seg på utsiden av albuen (laterale epikondyl).
- Senene til håndleddets bøyemusklr fester seg på innsiden av albuen (medial epikondyl).



© WMC 2001

71

Epikondylitt, forts.

Lateral epikondylitt: Tennisalbue/musearm

- Vanlig!
- Årsak: Ensidig og repeterende strekking av håndleddet, som ved tennisspill, holde hånden løftet over musa ved langvarig kontorarbeid, flytte varer bortover et samleband i butikk eller fabrikk osv.



Medial epikondylitt: Golfalbue

- Mindre vanlig
- Årsak: Ensidig og repeterende bøying av håndleddet, som ved golfspill



72

Studentalbue (olecranonbursitt)

Betennelse i bursa på strekkesiden, dvs. utsiden/baksiden, av albuen.

En relativt vanlig tilstand.

Årsaker

- Skade.
- Kronisk irritasjon (støtter seg på albuen).



73

Symptomer og tegn

- Hevelse i området med trykk og sprengefølelse, plagene forverres når albuen bøyes.
- Trykkømheter og ubehag i albuen ved bøying av armen.



Behandling

Tilstanden går over av seg selv, men tapping hos lege kan være nødvendig.

74

Karpaltunnelsyndrom

Fortykkelse av en bindevevshinne som ligger over nervene som går ut til håndflaten, slik at nervene blir utsatt for klem.

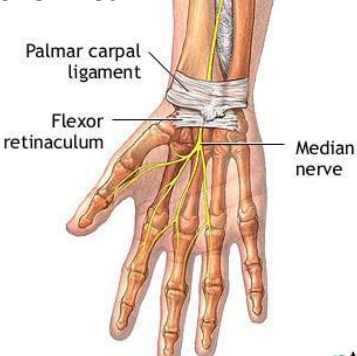
Hypigst hos voksne, gravide og personer med revmatiske sykdommer.

Symptomer og tegn

- Smerter og dovnig i håndflaten og ut i fingrene, i sær om natten.
- Bedring ved å «riste» på hendene.

Behandling

Skinne, betennelsesdempende (NSAID), kortisoninjeksjon, evt kirurgi



ifh INSTITUTT FOR HELSSETSDISIN

ADAM


75

Ryggsmerter – Bind 2 side 42 - 43

- Ryggsmerter er en av de vanligste årsaker ved besøk hos legen.
- Forekommer hypigst mellom 35 og 55 år og er likt fordelt mellom kvinner og menn.
- Er den største enkeltdiagnose for sosial- og sykeutbetalinger og står for ca 15% av langtidssykemeldinger.
- Ryggsmerter deles inn i akutte og kroniske
 - *Akutte ryggsmerter – varighet under 6 uker*
 - *Kroniske ryggsmerter – varighet over 12 uker*

Lumbago Samlebetegnelse på smerter i korsryggen.

Isjias Smerter langs isjiasnervens forløp.



76

Akutt lumbago (heksekudd)

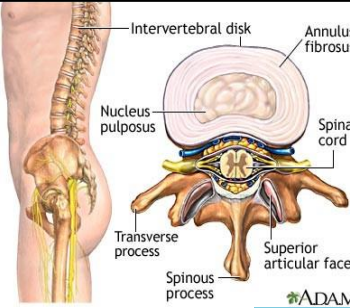
- Skyldes tilstander i ryggspyrens ledd, mellomvirvelskiver og muskulatur.
- Utløses ofte av et løft, fall eller vridning.

Behandling

- Kortvarig avlastning (bevege seg inntil smertegrensen) i 1-3 dager.
- Ved sterke smerter: NSAIDs, evt andre smertestillende
- Fysioterapi kan forsøkes, men avsluttes dersom en ikke ser bedring etter noen få behandling.

Prognose

Går som regel over av seg selv etter noen dager/uker.



77


Isjias

Isjias eller isjialgi betegner smerter som følger isjiasnerven.

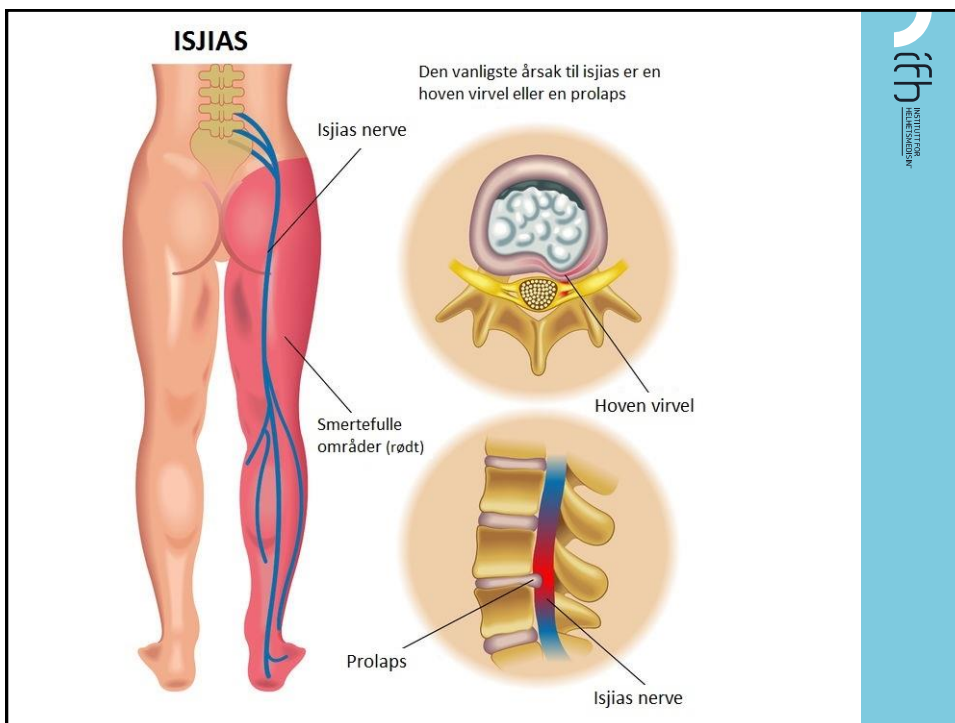
Isjias skyldes skiveprolaps som klemmer på nerverøtter til isjiasnerven, og som dermed gir utstrålende smerter fra ryggen til beina nedenfor kneet. Smertene forverres ved bevegelse av ryggen, særlig fremoverlening.

Skiveprolaps

Nucleus pulposus har falt fram gjennom en defekt i annulus fibrosus og trykker på nerveroten.

78



79

Isjias, forts.

Vanligst i 30-50 årsalderen.

Utløsende faktorer

Løft, fall, vridning. Noen har ingen kjente utløsende faktorer.

Behandling

- Avlastning i stillinger som gir minst smerter, men langvarig sengeleie bør unngås.
- Smertestillende piller.
- Noen må opereres.

De fleste tilfeller går over av seg selv i løpet av uker.



80

Ryggsmerter – «røde flagg»

Alle ryggsmerter skal henvises til lege, men ved følgende tilfeller skal man være spesielt obs:

- Hvilesmerter, konstante smerter, smerter som tiltar, smerter som er lokalisert høyere enn korsryggen.
- Feber, dårlig allmenntilstand.
- Ryggskade, kjent kreftsykdom.
- Alkohol- og stoffmisbruk.
- Lammelser og nedsatt følelse i beina.
- Alder under 20 år eller over 55 år.



I disse tilfellene bør pasienten oppsøke lege ekstra raskt.

81

Hoftesmerter – Bind 2 side 44 - 46

Hyppigste årsaker avhengig av alder.

Hoftesmerter hos barn

- Ulike sykdommer og betennelsestilstander i hofteddet.

Hoftesmerter hos voksne

- Betennelsestilstander, som bursitt.
- Overført smerte fra skiveprolaps.

Hoftesmerter hos eldre

- Slitasjegikt
- Akutte smerter: Hoftelddsbrudd eller akutte betennelser

82

Trokanterbursitt /gluteus medius bursitt

- Bursitt på utsiden av hofteledet er ganske vanlig. Opptrer oftest hos middelaldrende kvinner men idrettsutøvere kan også få disse plagene.
- Det er vanskelig å skille bursitt fra tendinitt i dette området, men i de fleste tilfeller dreier det seg om en bursitt.

Symptomer

- Smerter på utsiden av hoften som ofte stråler nedover låret. Forverres ved gange, sjelden til stede ved sitting
- Smertene forverres ved belastning av setemuskulaturen, bl.a. gå i trapper, oppoverbakke, reise seg/sette seg på stol etc.
- Palpasjonsømhhet over bursaen
- Smertefullt å ligge på den siden

83

Trokanter majus smertesyndrom

- Tidligere oppfattet som bursitt i bursa trokanter majus

Symptomer

- Smerter på utsiden av hoften som ofte stråler nedover låret. Forverres ved gange, sjelden til stede ved sitting
- Smertene forverres ved belastning av setemuskulaturen, bl.a. gå i trapper, oppoverbakke, reise seg/sette seg på stol etc.
- Palpasjonsømhhet over bursaen
- Smertefullt å ligge på den siden

84

Endring i medisinsk kunnskap:

<https://nhi.no/trening/aktivitet-og-helse/fysisk-aktivitet-og-helse/trokanterbursitt-endrer-navn/>

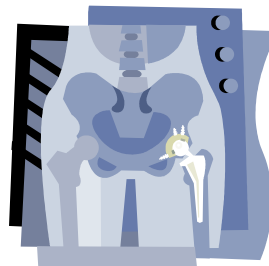
85

Hofteleddsartrose – Bind 2 side 45

- Slitasjegikt i hofteleddet.
- Svært hyppig hos eldre.

Symptomer og tegn

- Smerter lokalisert til lysken med stråling ned på forsiden av låret mot kneet
- Smerter særlig etter langvarig belastning, men etter hvert også smerter ved oppstart av aktivitet og i hvile.
- Nedsatt bevegelighet i hofteleddet.



86

Hofteleddsartrose, forts.

Behandling

- Unngå belastning som gir smerter
- Fysioterapi for å hindre tilstivning
- Smertelindring
- Vektreduksjon hos overvektige
- Evt operasjon med innsetting av hofteprotese



Nettdoktor.no



87

Lår- og leggsmerter

Hyppigste årsaker avhengig av alder:

Hos barn


- Utstrålende smerter fra hofteleddet.
- Voksesmerter

Hos voksne

Skiveprolaps

Hos eldre

- Restless legs
- Slitasjegikt i hofte eller kne
- Karsykdommer, f.eks. røykebein eller dyp venetrombose
- Spinal stenose



www.anatomyclasses.org

88

Prepatellarbursitt

Bursitten oppstår etter akutte skader eller overbelastning. Personer som jobber mye i knestående stilling er spesielt utsatt.

Behandling:

En bursitt i kneet er ofte tilbakevendende og det er viktig med endringer for å unngå nye tilfeller.

- Avlastning
- Betennelsesdempende medikamenter
- Kortisoninjeksjon



89

Kneleddsartrose

Symptomer og tegn

- Knesmerter, forverres ved belastning og bedres i hvile.
- Etter hvert smerter også i hvile.
- Nedsatt bevegelighet
- Evt væske i leddet

Behandling

- Paracetamol eller NSAIDs
- Steroidinjeksjon
- Fysioterapi
- Vektreduksjon og trening med lite belastning på leddet (svømming og sykling)
- Evt kneleddsprotese



90

Meniskdegenerasjon

Akutt meniskskade er vanlig hos unge idrettsutøvere, mens meniskdegenerasjon (slitasjeskade) oppstår oftest etter 40-årsalderen.

Symptomer og tegn

- Smerter i kneet.
- Følelse av at kneet svikter.
- Låsning av kneet når det bøyes.
- Hevelse i kneet som kommer og går.

Behandling

Operasjon kan være aktuelt.



Eksempler på akutte meniskskader

Langdistansekne

Betennelse av en bursa og sener ved utsiden av kneet.

Smerter på utsiden av kneet etter uvant mye løping, løping i nedoverbakke eller på skrått underlag.

Behandling

- Avlastning
- NSAIDs
- Fysioterapi
- Endring av treningsmønster

Akillestendinitt

Rammer hyppigst idrettsaktive eller personer som har vært utsatt for en uvant belastning.

Symptomer og tegn

- Smerter i hælen under aktivitet, smertene er verst ved oppstart av aktivitet og etterpå
- Trykkømheter over senen

Behandling

- Avlastning og tøyningsøvelser
- Hælinnlegg og taping
- NSAIDs og steroidinjeksjoner
- Fysioterapi ved vedvarende smerter
- Kirurgi ved kroniske plager



93

Ankelinstabilitet

Instabilitet i ankelen («slarkete» ankel) kan forekomme etter tidligere vrikking av ankelen (ankeldistorsjon).

Symptomer og tegn

- Ustabil ankel
- Gjentatte ankeldistorsjoner
- Evt smerter over leddbåndene på utsiden av ankelen

Behandling

- Proprioseptiv trening (opptrening av leddsansen) med balanse Brett eller turer på ulendt terreng
- Støttebandasje
- Evt kirurgi

94

Plantar fasciitt

- Betennelse i festet for plantarfascien (bindevevshinne under foten).
- Den vanligste smertetilstanden under hælen.
- Rammer hyppigst voksne > 40 år.

Årsaker og disponerende faktorer

- Plattfot og overvekt
- Løping på hardt underlag

Symptomer og tegn

- Økende smerter under hælen
- Verst om morgenen og etter langvarig gange
- Trykkøm under hælen

95

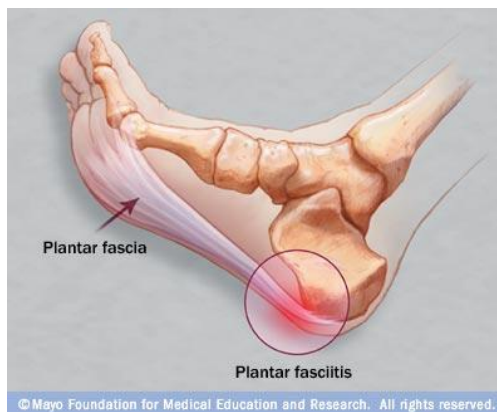
Plantar fasciitt

Behandling

- Hælinnlegg
- NSAIDs
- Steroidinjeksjon

Prognose

Går over av seg selv, men det kan ta 1-2 år



96

Utbredte muskel- og skjelettsmerter

Hyppigst hos kvinner.

Nakke, skuldre og korsryggregionen gir oftest smerter.

Hva kan det skyldes?

- Utbredte smerter med feber: Infeksjoner, f.eks. influensa, revmatiske sykdommer.
- Utbredte smerter uten feber: Leddgikt, polymyalgia rheumatica og andre revmatiske sykdommer, nedsatt stoffskifte, depresjon, fibromyalgi.

97

Spørsmål

- Hva er polymyalgia rheumatica og Bekhterevs sykdom?
- Hva er de viktigste symptomene på Rевmatoid artritt?
- Hvilke kriterier skal til for å få diagnosen Fibromyalgi?
- Hva er årsakene til urinsyregikt?
- Hva er tendinitt?
- Ved hvilke ledd er det vanlig å få bursitter?
- Kan du tenke deg hvorfor olecranonbursitt kalles studentalbue?
- Hvilke plager har personer med leddgikt?
- Hvilke faktorer kan disponere for slitasjegikt?
- Hvilke tilstander kan gi skuldersmerter?
- Hvordan kan man behandle en frozen shoulder?
- Hva er tennisalbue?
- Hvilke plager gir karpaltunnelsyndromet?
- Hva er forskjellen på lumbago og isjias?
- Hva skyldes isjias og hvordan behandles isjias?
- Hvilke plager gir hoftededdsartrose?
- Hvilke symptomer gir meniskdegenerasjon?
- Hvem rammes oftest av akillestendinitt?

98