

# Nyeste forskning - Effekten av trening på kneartrose

## Hva er artrose:

Artrose er en degenerativ (nedbrytende) tilstand av leddbrusken som innebærer at leddfunksjonen svikter. Plagene opptrer oftest i hånd, hofta og kne. Symptomer og tegn på artrose varierer fra ledd til ledd, men domineres av smerter, hevelse og tap av bevegelighet og kraft.

I kneleddet dekket enden av legg- og lårbeinet på hver sin side med leddbrusk som gjør at beina glir lettere mot hverandre i bevegelse. Ved artrose brytes denne leddbrusken ned som medfører nedsatt funksjon og smerter.



## Hva sier forskningen?

Mye forskning har sett på effekten av trening hos personer med ulik varighet av kneartrose og sammenlignet dem med pasienter som ikke trente. Treningen innebar aktiviteter for å øke muskelstyrke, bevegelighet i leddene og aerob kapasitet.

Resultatene tilsier at:

- Trening fører til reduksjon i smerte
- Trening fører til bedring i fysisk funksjon
- Trening fører til en bedring i livskvalitet

Kvaliteten på dokumentasjonen ble vurdert til å være høy eller moderat.

## Hva er denne informasjonen basert på?

Forfatterne av Cochrane-oversikten inkluderte 54 randomiserte studier med til sammen 3913 personer i oversikten.

Det var stor variasjon i type trening, varighet og intensitet. Noen studier hadde bare trening av lårmusklene, noen generell trening av beina eller gangtrening, mens andre kombinerte styrketrening og kondisjonstrening.



Treningsprogrammer gitt individuelt så ut til å gi større effekt på smerte og funksjon enn programmer gitt i en gruppe.

Forfatterne konkluderer med at fysisk trening som blir utført jevnlig og nøye fulgt opp av helsearbeidere, kan redusere smerte og fysisk funksjon ved kneartrose på kort sikt.

### **Hva vil dette si for deg med kneartrose?**

At trening hjelper! Du vil ikke kunne fjerne kneartrosen din, men redusere smertene og bevege deg lettere. Det er heller ikke én treningsform som er overlegen en annen, tvert imot kan flere treningsformer, både styrke og utholdenhet, virke positivt på artrosen din. Så ikke vær redd for å bevege deg eller trene med artrosen din, men husk at det kan være lurt å få veiledning fra fagpersonell i oppstartsfasen.

Lykke til!

- *Evjeklinikkens fagteam*

Kilde:

Fransen M, McConnell S, Harmer AR, Van der Esch M, Simic M, Bennell KL. Exercise for osteoarthritis of the knee. Cochrane Database of Systematic Reviews 2015, Issue 1. Art. No.: CD004376. DOI: 10.1002/14651858.CD004376.pub3.

Les hele oversikten i Cochrane Library.