

Artros i knä och höft

Ursprunglig version: 2012-05-09
Reviderad senast: 2022-01-11
Ändrad senast: 2026-01-23

Egenvård

Symtom som bör föranleda misstanke om artros:

- Rörelsestelhet över 30 minuter på morgonen eller
- belastningsrelaterade besvär från höft och knän hos patient över 45 år utan föregående trauma.

Allmänna råd

- Allsidig motion.
- Viktnedgång.
- Receptfria inflammationsdämpande och smärtstillande läkemedel av typ NSAID vid behov.
- Kontakta hälso-/vårdcentral eller ring 1177 för råd.

Patientinformation

[1177.se om knäledsartros](https://1177.se/om-knaledsartros)

[1177.se om höftledsartros](https://1177.se/om-hoftledsartros)

Primärvård

Översikt vårdansvar, se [behandlingspyramid](#) (hämtad från tidigare vårdprogram för artros knä-höft). Obs! Kommuner ansvarar för hemsjukvårdspatienter.

Sjuksköterska

- Rådgivningsstöd 1177.
- Patient med besvär från rörelseorgan utan uppenbart trauma hänvisas till fysioterapeut.
- Vid svårigheter att utföra vardagliga aktiviteter hänvisa till arbetsterapeut.
- Vid oklara fall, behov av farmakologisk behandling, sammansatt problematik bokas tid hos familjeläkare.

Fysioterapeut

- Information om betydelsen av fysisk aktivitet, ergonomi, viktnedgång och effekt av rökning vid ledvärk/artros.
- Individuellt anpassad träning i hemmet eller på fysioterapimottagning/Artrosskola. FaR.
- Behandlingstiden är i regel minst 3 månader.
- Hänvisning till familjeläkare om besvären ej minskar.

Arbetsterapeut

- Information om/bedömning av boendemiljön när beslut tagits om operation.
- Ev. utprovning av tekniska hjälpmedel.

Familjeläkare

- Klinisk bedömning. Information om betydelsen av fysisk aktivitet, ergonomi, viktnedgång och effekt av rökning. FaR.
- Hänvisning till fysioterapeut för individuell träning eller deltagande i artrosskola.
- [Läkemedelsbehandling Artros](#) enligt Mitt läkemedel.
- Vid knäartros med övervägande vilovärk, svullnad, synovit kan kortisoninjektion övervägas. Evidens saknas för värde av behandling med glukosamin och hyaluronsyra.
- Röntgenundersökning vid behov, inte nödvändigt för att initiera behandling, men alltid inför remittering till ortoped.
- MR är inte indicerat vid artros.
- Aktiv sjukskrivning vid behov enl SoS Försäkringsmedicinskt beslutsstöd vid [knäartros](#) [höftartros](#)

Elektiv remiss till röntgen

Obligatorisk uppgift: Artros?

Elektiv remiss till ortoped

Fullständig icke-kirurgisk grundbehandling ska ha prövats utan tillfredställande resultat.

Remisskriterier

- Nedanstående ska vara uppfyllt:
- Patienten ska vara positivt inställd till operation:
 - Kvarstående eller förvärrade besvär trots omhändertagande enligt detta vårdprogram.
 - Vilovärk/störd nattsömn.
 - Smärta/värk som inte svarar på analgetika i adekvat dos.
 - Långdragna besvär.
 - Kraftigt inskränkt gångsträcka.

Obligatoriskt gällande remiss:

- Remiss skickas via Cosmic till Ortopeden.
- Bland annat ingår att
- Röntgenbilder med verifierad artros i höft och/eller knä ska vara högst 1 år gamla.
 - Aktuella symtom.
 - Given icke-kirurgisk behandling/artrosskola och aktuell smärtlindring.
 - Patientens klartecken att hen önskar genomgå operation.
 - Rökvanor.
- [Mall för remiss till Ortopeden](#)

Epikris till VC

- I epikris bör framgå:
- Typ av operation, förlopp.
 - Ev restriktioner.
 - Aktuell medicinering inkl hur lång tid proppförebyggande behandling bör pågå.
 - Sjukskrivningstid.

Specialistvård

Ortopedklinik

- Bedömning (operation eller ej?). Information till pat om vinster och risker med op.
- Vid rökning initieras rökuppehåll före operation, se [RVN:s lathund till sjukhuspersonal inför ortopedisk operation](#) och [behandlingslinje Rökavvänjning](#)
- Operation med eftervård. Postoperativ mobilisering, information, träning och utprovning av hjälpmedel via fysioterapeut v b.
- Uppföljning: Information till pat om att antingen själv ta kontakt med fysioterapeut på VC för uppföljning alternativt att pat kommer att få en kallelse dit.
- Uppmaning till pat att själv ta kontakt med VC om problem uppstår (t ex ihållande smärta eller rörelseinskränkning).
- Information till patienten om att direkt kontakta ortopedmottagningen vid infektionstecken postoperativt.
- Ställningstagande till utprovning av hjälpmedel och/eller bostadsanpassning via arbetsterapeut på sjukhus eller VC utifrån lokala rutiner.
- Sjukskrivning enligt SoS Försäkringsmedicinskt beslutsstöd vid [knäartros](#) [höftartros](#)
- Epikris till VC som underlag till kallelse för uppföljning.

Fördjupad information

[Personcentrerat och sammanhållet vårdförlopp Knäledsartros 2022](#)

[Personcentrerat och sammanhållet vårdförlopp Höftledsartros - primärvård 2020](#)

[Personcentrerat och sammanhållet vårdförlopp Höftledsartros – proteskirurgi 2022](#)

[Fysisk aktivitet vid artros FYSS 2017](#)

[Nationella riktlinjer för rörelseorganens sjukdomar Stöd för styrning och ledning 2021](#)