

Slidigt (artrose): vurdering og behandling

Holistisk vurdering

Bedøm slidigtens betydning for patientens funktion, livskvalitet, erhverv, fritid og sociale netværk¹

Patientens overvejelser
Patientens bekymringer
Patientens forventninger
Patientens viden om slidigt

Patientens netværk
Er patienten alene/isoleret eller støttet af pårørende? Hvordan klarer den/de nærmeste pårørende situationen? De pårørendes forslag, bekymringer og forventninger.

Patientens sindstilstand
Depression?
Andre stressfaktorer end slidigt?
Patientens holdning til træningsøvelser

Slidigtens betydning for:
Daglige gøremål
Familieliv
Fritidsaktiviteter
Forventninger til levestandard
Søvn
Erhverv: kan arbejdsøvelsen opretholdes på kort/langt sigt? (er justeringer i hjemmet og/eller på arbejdspladsen påkrævede?)

Smerte-bedømmelse
Hvordan håndterer patienten smerter selv? Anvendes smertestillende lægemidler? (type, dosis, hyppighed, hvornår tages lægemidlerne?, er der tegn på bivirkninger?)

Andre smerteårsager
Tegn på en generaliseret smertetilstand i bevægeapparatet? Andre behandlingskrævende smerteårsager (f.eks. sene-irritation, springflinge, seneclutter eller slimsækbetændelse?)

Samtidige sygdomme
Ved mere end 1 sygdom: overvej, om der kan være et uheldigt samspil
Kan patienten tåle operationer for slidigt? Vurder den mest hensigtsmæssige anvendelse af lægemidler
Har patienten faldtendens?

De grundlæggende behandlingsformer

Rådgiv alle patienter med symptomgivende slidigt om:

Hvor relevant information kan hentes:
Giv præcis mundtlig og skriftlig information, der kan øge patientens forståelse af slidigtsygdommen og dens behandling.
Rådgiv om egnet fodtøj (herunder indlæg) til patienter med slidigt i fødderne

Motion og træningsøvelser
Træning bør omfatte muskelsstyrketræning lokalt omkring slidigttrætte led og generel motion
Træning efter individuel vurdering bør være den væsentligste del af behandlingen uanset alder, andre samtidige sygdomme, smerteintensitet og funktionstab

Muligheder for vægttab
Hvis patienten er overvægtig

Behandlingsplan

Foreslå behandlingsplan og inddrag patienten aktivt i planlægning af behandlingen (herunder selvbehandling efter individuel vurdering). Målene er:
- positive livsstilsændringer, herunder træningsøvelser, vægttab, anvendelse af egnet fodtøj
- fokus på **de grundlæggende behandlingsformer**
- tag hensyn til andre sygdomme, som kan påvirke slidigt-symptomerne
Forklar patienten hvilke behandlingsformer, der kan tilbydes, herunder fordele og risici forbundet med dem
Giv patienten information om slidigtens regelmæssigt ved opfølgende kontakter
Revurder patientens tilstand regelmæssigt.

Selvbehandling

Motion og træningsøvelser
Vægttab ved overvægt
Anvend egnet fodtøj
Varme (varmedunk/-tæppe) eller kulde (ispakninger) til smertefulde områder

Behandlinger som frarådes

Der er **ikke** grundlag for at foreslå følgende behandlingsformer²:
Injektioner med hyaluronsyre i led
Glucosamin eller chondroitin produkter
Akupunktur

Behandling, som kan supplere de grundlæggende behandlingsformer

Overvej følgende supplerende behandlingsformer:

Lægemidler

Paracetamol (tablet-behandling efter behov eller i fast dosering) er førstevalg som smertestillende lægemiddel
Lokalbehandling med NSAIDs (salve/creme/gel) kan anvendes ved slidigt i knæ og/eller hænder
Anvend paracetamol og/eller lokalbehandling med NSAIDs før stærkere smertestillende lægemidler (opioider) og NSAID-tabletbehandling
Ved utilstrækkelig effekt af paracetamol og lokal-NSAIDs på smerter kan supplerende gives
- stærkere smertestillende lægemidler (opioider), først og fremmest Tramadol
- tablet-behandling med NSAIDs (se Boks 1)
Hvis paracetamol og/eller lokal-NSAIDs er uden effekt på smerter bør i stedet gives tablet-behandling med NSAIDs
Injektion med binyrebarkhormon (steroid) i led kan gives ved moderat til svære smerter og tegn på inflammation i leddet

Anden behandling

Varme eller kolde omslag lokalt på smertefulde områder
Ledbeskyttende bandagering og fodindlæg
Hjælpemidler (f.eks. stok, specielle køkkenredskaber) efter vurdering af ergo- og/eller fysioterapeut

Henvielse til kirurgi

Ledkirurgi bør overvejes, hvis patienten

- allerede har gennemgået **de grundlæggende behandlingsformer** og
- har ledsymptomer (smerter, stivhed, nedsat funktion), som påvirker deres livskvalitet væsentligt og ikke er bedret under ikke-kirurgisk behandling

Ved aflåsning (strækkedefekt) af knæ kan tilbydes henvisning til et artroskopisk (kikkert) indgreb med henblik på forbedring af bevægeligheden. Der er ikke grundlag for at anbefale denne procedure til behandling af andre slidigt-symptomer.

Ved overvejelse om henvisning:

- diskuteres beslutningsgrundlaget af den henvisende læge, patienten og dennes pårørende samt kirurgen
- kan individuelle faktorer som alder, overvægt og andre samtidige sygdomme være hindrende for kirurgi

Boks 1: Tabletbehandling med NSAIDs

NSAIDs (nonsteroidale anti-inflammatoriske lægemidler) er smertestillende og betændelsesdæmpende lægemidler
Anvend et standard NSAID (f.eks. ibuprofen) som førstevalg. Suppler behandlingen med en protonpump hæmmer (f.eks. omeprazol) for at nedsætte risikoen for blødning i mavearm-kanalen
Ordiner i laveste effektive dosis i kortest mulig tid
På grund af risikoen for bivirkninger fra mavearmkanalen, lever, hjerte/kar og nyrer:
- vurder patientens individuelle risikofaktorer, herunder alder
- overvej patientens risikofaktorer under behandlingen
- overvej en anden type smertestillende behandling (f.eks. Tramadol), hvis patienten i forvejen tager lavdosis salicylat (f.eks. Hjertemagnyl)

Patienten i fokus under behandlingen

Behandling og støtteforanstaltninger skal baseres på patientens individuelle behov og ønsker. God kontakt med patienten er afgørende for hensigtsmæssig information om den foreliggende viden om slidigt. Dette vil gøre det muligt for patienten at tage selvstændige beslutninger om behandlingsplanen baseret på viden. Hvis patienten ønsker det, bør familie og pårørende inddrages i beslutningsprocessen

¹ Dette er et resumé af nøglepunkter ved bedømmelse af en slidigttram person. Under hvert punkt er listet nogle få underpunkter. Listen er ikke udtømmende og ikke alle punkter er relevante for den enkelte patient.

² Der er ikke tilstrækkelig evidens fra kontrollerede undersøgelser til at berettiggte anbefaling af disse produkter.