

## **KNÆ-UNDERSØGELSE**

### McMurrays test:

leddet ekstenderes fra 90° til 0° under samtidig indadrotation og valgisering (laterale menisk), gentages med udadrotation og varisering (mediale menisk).

### Apleys test:

Patienten på maven, knæet flekteret 90°; femur fastholdes mod underlag; smerte ved træk opad i underben med samtidig rotation tyder på ligamentskade, smerte ved skub nedad med samtidig rotation tyder på menisklæsion.

### Skuffesymptom:

anterior løshed viser læsion af forreste korsbånd, bageste løshed hhv. bageste korsbånd.

### Lachman:

som ved skuffesymptom men knæ 20° flekteret; positiv: tyder på læsion af (bageste del af) forreste korsbånd.

### Pivot shift:

strakt knæ, det bøjes 20–30° og der fornemmes en luksation, der går tilbage ved ekstension igen: læsion af forreste korsbånd og laterale ledkapsel.

### Sideløshed:

både i fuld ekstension og lidt fleksion: læsion af kollateralligament, evt. kombineret med korsbåndslæsion.



## GLAD projektet

Godt liv med Artrose i Danmark

G.L.A:D henvender sig til folk med nedsat fysisk eller psykisk funktionsevne eller særlige sociale problemer, som oplever smerter i knæ eller hofter. Det er en betingelse, at patienten - som følge af nedsat fysisk eller psykisk funktionsevne eller særlige sociale problemer - har brug for en individuelt, tilrettelagt træningsindsats for at vedligeholde fysiske eller psykisk færdigheder i dagligdagen. Dvs. patientens evne til at klare sig selv i egen bolig forhold til personlig pleje og praktiske opgaver.

G.L.A:D er et målrettet uddannelses- og træningsforløb, der bygger på den bedst tilgængelige forskning og praksis. Træningsøvelserne laves efter Nemex (Neuromuscular Exercise) og er individuelt tilpasset.

Der er superviseret holdtræning 2 x ugentligt i 6 uger. Herefter 6 ugers selvtræning inden kontrol ved terapeut. Undervejs i forløbet tilbydes 1,5 times undervisning om artrose.

Deltagere anbefales holdtræning, men hvis patienten ikke har mulighed for dette, kan der tilbydes et individuelt forløb.



ve

HØ  
AP



R



# Menisklæsion

## Nye retningslinjer

### Undersøgelse og test

Der er i retningslinjen en stærk anbefaling for at teste ledlinjeømheden medialt og lateralt hos patienter med smerter i knæet og øm ledlinje. Det frarådes derimod at anvende McMurrays test rutinemæssigt og Apleys test til at udrede menisklæsioner.

Hverken ultralydsskanning eller MR-skanning bør anvendes rutinemæssigt.

### Genoptræning

Der er i retningslinjen en betinget anbefaling for at tilbyde primær ikke-kirurgisk behandling til patienter med ikke-traumatisk opståede knæsmerter, ledlinjeømhed og MR-påvist udisloceret menisklæsion uden mekaniske symptomer.

Det anbefales også, at genoptræningen efter operation foregår under supervision, men at beslutningen træffes med udgangspunkt i den enkelte patients særskilte situation.

Genoptræningen bør have fokus på styrke og stabilitet, og at patienten informeres om træningsdosis, hyppighed og intensitet.