

Slik behandles osgood schlatters



Har du hørt om Osgood Schlatters Sykdom? Nei det hadde ikke jeg heller når jeg var 12 år og hadde intense smerter i mitt kne. Er barnet ditt i en aktiv alder og har smerter i et eller begge knær? Eller rettere sagt i skinnebeinet rett under kneet? Da kan det muligens være Osgood Schlatters Sykdom. Da jeg var 12 år og var en aktiv liten fotballspillere fikk jeg plutselig smerter i mitt høyre kne (eller rett under kneet mitt i skinnebeinet). Dette var for ca 20 år siden, og legen var usikker på hva det var. Vi fikk beskjed om at det mest sannsynlig var voksesmerter, og at jeg bare måtte hvile meg frisk. Det eneste jeg viste var at jeg hadde en veldig vond og øm kul på mitt kne, og det siste jeg ville var å hvile meg frisk. Jeg ville bare gjøre det jeg likte best i hele verden.

Spille fotball.

Kjenner du deg igjen i historien min? Eller har du barn som er i samme situasjon? Heldigvis har kunnskapen om Osgood Schlatters Sykdom blitt mer velkjent blant fagfolk generelt i løpet av de siste 20 årene. Nå finnes det god hjelp å få. Det fantes det nok da også, vi viste bare ikke om det.

Hva kjennetegner denne knesykdommen?

Osgood Schlatters Sykdom er en betennelse der den store lårmuskelen (quadriceps) fester til skinnebeinet rett under kneskålen. Tilstanden oppstår ofte hos barn i 11-16 års alderen som er aktive og i en voksende fase. Årsaken til at dette skjer akkurat under kne er at området der lårmuskelen fester til skinnebeinet er et voksesenter. Dette voksesenteret er konstant aktivt med å bygge bein i løpet av vokseperioden til et barn. Årsaken til at Osgood Schlatters sykdom er mer vanlig hos idrettsutøvende og aktive barn er fordi at lårmuskulaturen, grunnet gjentakende sammentrekninger, stadig blir overbelastet. Den stramme muskulaturen strekker på festet av senen inntil beinet som gjør at beinet kan vokse utover til en kul. Dette er mer vanlig i sluttfasen av sykdommen. Kulen forsvinner ikke når barnet har vokst ferdig, men den slutter å gjøre vondt. Gutter rammes tre ganger hyppigere enn jenter, men økende deltakelse i idrett øker også forekomsten blant jenter. En studie viser at økt fysisk aktivitet hos barn som tidligere har vært relativt inaktive har større risiko for å rammes av Osgood Schlatters ([1](#)).



Symptomer:

- moderate til intense smerter i skinnebeinet under kneskålen
- forverres spesielt ved gjentakende aktivitet som hopping og landing.
- kan også forverres av løping, vridning og brå stopp eller direkte slag mot kneet.
- smerter ved løping i nedoverbakke eller ned trapper.
- smerter ved sitting på knær.
- 20-30% har smerter i begge knær.
- området kan være ømt og vondt ved berøring.

Smertene vedvarer ofte mellom 6-18 måneder, men det er ikke uvanlig at de kan vedvare mye lenger også. Noen får hjelp og rett råd tidlig og har raskere forbedringspotensiale. Andre går med smerter en lengre periode før de får hjelp og da kan det ta lenger tid før de blir bedre. En del blir bare anbefalt å hvile helt fra idretten de utøver. Dette kan få negative konsekvenser for en ung gutt eller jente i sin mest

aktive alder, fysisk, sosialt og mentalt.

Disse symptomene kan lett tas for voksesmerter i begynnelsen, og på en måte så er de det. Hvis barnet ditt har smerter like under kneskålen som ikke forsvinner etter 5-7 dager, er det lurt å ta kontakt med en fagperson med interesse for kneplager eller idrettsskader for en vurdering.

Hva kan du gjøre hvis barnet ditt har vondt i en eller begge knær?

- kontakt en fagperson for å finne årsaken til smertene og stille korrekt diagnose.
- det anbefales at barnet fortsetter med aktivitet og idrett så langt det går, men unngår de bevegelser som gir smerter. Dette kan innebære at de ikke kan være med på kamper, men at de likevel kan være med på trening som er til stor fordel og kan gi håp spesielt for de som satser på idretten sin.
- daglig tøyning av lårmuskulaturen
- bruk av ispose spesielt etter trening eller kamp
- selvtaping ved aktivitet for å avlaste quadricepssenen (etter veiledning av fagperson)
- bruk av foamroller på stram muskulatur

Hvordan kan dette behandles?

90 % blir bedre av konservativ behandling som inkluderer tilpasing av aktivitet, ising og øvelser ([2](#)).

Ubalanse i bekken kan føre til kort lårmuskulatur. Dette kan igjen føre til at lårmuskulaturen lettere overbelastes. Leddbehandling av bekken kan føre til at lårmuskulaturen aktiveres bedre, og at muskulaturen slapper mer av og derfor reduseres også risikoen for skade ([3](#), [4](#)). Klinisk erfaring viser at denne type behandling sammen med behandling av stram muskulatur og hjemmeøvelser kan være veldig effektivt ved

behandling av Osgood Schlatters sykdom ([5](#)). Fotstilling kan også ha en effekt på hvordan lårmuskulaturen belastes og må tas hensyn til ved behandling.

En ny studie har vist at laserbehandling kan øke styrken og restitusjonen i quadricepsmuskulaturen, og dette kan potensielt være veldig effektivt mot Osgood Schlatters sykdom.