



# Når kneet knaser

For mange er knasende knær grunn nok til å oppsøke en fysioterapeut. Folk vier mye oppmerksomhet og bekymring til lyder (krepitering) fra kneet, men er det egentlig grunn til bekymring?



AV KEVIN NORDANGER MARTIN  
FYSIOTERAPEUT

Jeg har ved flere anledninger hatt pasienter som ønsker en undersøkelse av kneet fordi det «knaser». Noen har ikke engang smerter eller funksjonelle begrensninger. Andre har selvsagt det i tillegg, men ikke alle. Enkelte påpeker for eksempel lyder fra kneet før eventuelle smerter. Spør du vedkommende hva de tror lydene betyr, kan du få mange interessante svar, som for eksempel at «det er ben mot ben» eller «slitasje».

Lyder fra kneet defineres som krepitering. Det knyttes mange negative tanker rundt dette fenomenet, selv om krepitering ofte er til stede uten noe påvisbar patologi.<sup>1</sup> Omtrent 25 % av befolkningen får for eksempel patellofemorale smerter på et eller annet tidspunkt, og i denne populasjonen er krepitering svært vanlig.<sup>2</sup> Fysioterapeuter vil derfor komme over mange mennesker i en behandlingssituasjon som har knasende knær. Da er det utrolig viktig at vi har en forståelse for hva lydene betyr for personen. Dette kan vi lære mer om ved å se til kvalitativ forskning. Denne forskningsmetoden egner seg svært godt til å utforske

menneskers tanker, holdninger og atferd. Særlig dersom et emne ikke har blitt studert.

I 2017 ble det for første gang publisert en kvalitativ studie som undersøkte hva krepitering betydde for de som hadde det.<sup>3</sup> Spørsmålene dreide seg om deres tanker rundt lydene, og hva slags effekt det hadde på deres atferd. Intervjuene tok cirka 45 minutter å gjennomføre. Deltagerne ønsket å vite hva lydene betydde. Denne uvissheten gjorde dem bekymret, noe som særlig var tilfellet dersom lydene hadde vært der lenge. Noen ønsket heller ikke å fremprovosere lydene. Alle delta-



gerne sa at de følte kommentarer fra venner og familie kunne være negativt. Det gjaldt oppfordringer om å oppsøke behandling, eller stadig uttrykk for bekymring. Helsepersonell ble også kritisert for å mangle empati og evne til å kunne gi en god forklaring på hva krepitering egentlig var, samt hva man burde gjøre når man hadde det.

Noen av deltagerne hadde begynt å bevege seg annerledes eller sluttet med visse aktiviteter og bevegelser for å unngå å fremprovosere lyder fra kneet. Både fordi de mislikte lydene, men også fordi de trodde det ville beskytte dem mot skade. Dette gjaldt aktiviteter som huksitting, løping og trappegåing.

#### Hva er det som egentlig foregår i kneet?

Det er foreslått flere årsaker til krepitering i litteraturen.<sup>4,5,6</sup> Ingen studier har derimot funnet en klar sammenheng mellom krepitering og patologi. Lyder fra kneet kan være forårsaket av gassbobler som sprekker. Dette skjer også i andre kroppsdeler, for eksempel når vi knekker på fingre og knoker. Det finnes ingen beviser for at dette er skadelig heller. Andre kan ha forandringer i brusken bak patella som fører til at det oppstår lyder ved bøy og strekkbevegelser. Brusken har ingen nociseptive nervefibre, så det er usannsynlig at dette i seg selv kan relateres til smerter i dette området.



#### Visste du at den afrikanske antilopen bruker krepitering for å vise dominans? <sup>7</sup>

McCoy et al., (1987) undersøkte 247 symptomatiske og 250 asymptomatiske knær og fant at 99 % av de asymptomatiske pasientene hadde patellofemorale krepitering.<sup>8</sup> En annen studie fant også at krepitering var vanlig blant kvinner med patellofemorale smerter, men at det ikke var relatert til funksjon, fysisk aktivitet eller smerter.<sup>9</sup> Det kan derfor virke som at krepitering har liten til ingen klinisk betydning i forhold til smerter og patologi.

#### Kliniske implikasjoner

Funnene fra studien over viser at pasienter har flere negative tanker knyttet til lyder fra knærne som påvirker livene de lever. Mange befant seg i en negativ spiral der de begrenset aktivitetsnivået sitt på grunn av lyder fra knærne. Lydene tolket de som mulig skade, og prøvde sitt for unngå dem. Dette er en form for fear avoidance, og hvis vi ser til andre deler av smertelitteraturen, har slike funn en gjennomgående negativ effekt på personens funksjon.<sup>10</sup> I disse tider er det også enkelt å google symptomer og få en hel del feilinformasjon slengt i fleisen. Noe som definitivt kan øke helseangsten.

Fysioterapibehandling består ofte av trening. Hvis pasienten tror at lyder betyr at de skader seg, så må vi adressere dette før vi i det hele tatt kan begynne behandlingen. Det er usikkert hva slags holdninger helsepersonell har til krepitering, og man vet ikke hva som blir sagt til pasienten. Dog kommer det frem i studien over at helsepersonell ikke alltid gjør nok til å håndtere pasienters bekymringer relatert til dette. Sannsynligvis er ikke krepitering noe å bry seg om, så lenge pasienten ikke gjør det.

Vi må derfor spørre oss selv; hva betyr lydene for pasienten? Hva kan jeg gjøre for å endre deres narrativ? Her bør vi bruke gode forklaringer som understreker at krepitering ikke



har en klar sammenheng med smerter eller nedsatt funksjon. Vi må ta pasientens bekymringer på alvor. En ny viewpoint i JOSPT understreker viktigheten av språk i en behandlingssetting, og hvordan dette kan påvirke pasientens bedring.<sup>11</sup> Ord kan hele, ord kan skade. Velg derfor dine med omhu.

Dette bildet oppsummerer studien i JOSPT. Svært relevant for de som bekymrer seg over knær som knaser.

Ta kontakt med redaksjonen for referanser.



# LANGUAGE MATTERS

Words influence your patients recovery

Review by @SandyHiltonPT for **PHYSIO NETWORK** in collaboration with @KWernliPhysio

Disc degeneration	Instead of:	Try:	Indicators of ageing
	Doom & gloom view	Positive view	
	Pathoanatomical language	Expectations of improvement	
be careful	Catastrophic language or images	Set scene for success	the body is amazing and strong
	Words promoting frailty and chronic pain	Build image of resilience	
	Focusing on what they can't do or should avoid	Focusing on what they can do	
tear, worn out, defect			pain doesn't usually equal damage
			currently sensitive, irritated

**Keep the patient in the center of care by considering:**

- What does this mean to the patient in the context of their lives?
- How can I help them find a positive outlook in this situation?

Original article:  
Stewart, M., & Loftus, S. (2018). Sticks and Stones: The Impact of Language in Musculoskeletal Rehabilitation. JOSPT

Dette bildet oppsummerer studien i JOSPT. Svært relevant for de som bekymrer seg over knær som knaser.