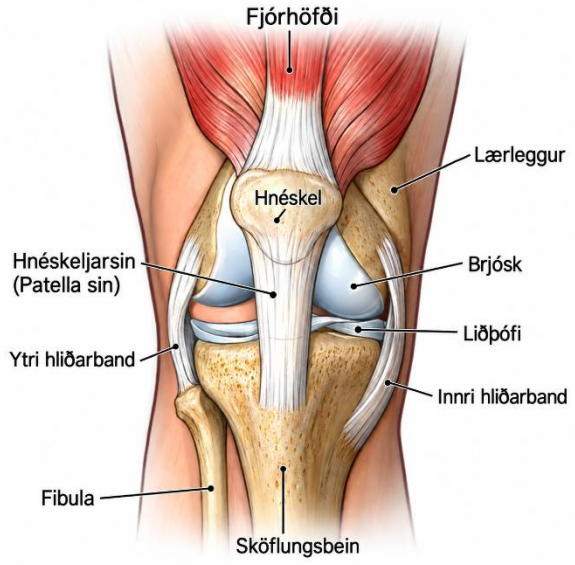
Verkur í hné, öxl eða mjöðm

Verkir í stoðkerfi okkar eru gríðarlega algeng einkenni en lang oftast er ekki um aðkallandi vandamál að ræða og því ekki alltaf þörf á að hitta lækni strax. Fyrsta stopp til að meta verki í stoðkerfi ætti að vera sjúkraþjálfari sem metur ástandið og getur komið af stað meðferð ef þörf er á. **Ekki þarf lengur beiðni til sjúkraþjálfar**.

Slæmur verkur í lið skömmu eftir **áverka** eða **inngrip**, **skyndilegur verkur í lið án áverka** eða **skyndilega bólginn aumur liður**. Þetta eru einkenni sem þarf að meta sem fyrst. **Börn** með bólgið hné eða skyndilegan verk í hné án áverka þarf einnig að meta sem fyrst hjá lækni.

Verkur í hné.

Það er margt sem getur valdið verk í hné og oft er um ástand að ræða sem lagast af sjálfu sér með hvíld og með tímanum. Sjúkraþjálfun er einnig mjög gagnleg í flestum hnévandamálum.



Liðbandabólgur, festumein og tognun. Við endurtekið álag á hné, t.d. við ýmsar íþróttir hlaup og lyftingar geta liðbönd eða slímsekkir bólgnað upp og gefið verki og/eða smelli (t.d. tendinitis, bursitis, jumpers knee ofl).

Eftir slink eða hnjask á hné getur verkur bent til tognunnar á liðböndum eða vöðvafestum og ætti að lagast við kælingu og hvíld í nokkra daga til vikur. Ekki er þörf á að fá mat læknis strax á vakt.

Slæmur verkur hins vegar og/eða mikið bólgið hné eftir hááverka þarf hins vegar að meta innan við viku því það getur verið merki um **liðbandaáverka** eins og krössbönd,hliðarliðbönd eða **beinbrot** með blæðingu inn í lið.

Slæm tognun eða snúningur á hné getur einnig valdið **rifu í liðþófa** en sjaldan er um aðkallandi ástand að ræða nema hné sé að læsast eða hné gefur sig og er laust.

Slitgigt. Með tímanum eyðist brjósk á liðflötum og slitnar, það gerist mishratt hjá fólki. Hægt vaxandi verkir í hné yfir vikur eða mánuði getur verið merki um slitgigt. Þegar slitgigt er orðin þá getur hné bólgnað upp við álag/göngur og verkir aukist tímabundið.

Sýking í liðnum eða **þvagsýrugigt**. Skyndilegur verkur í hné með bólgu, roða og hita yfir getur verið merki um sýkingu eða þvagsýrugigt og þarf að meta hjá lækni sem fyrst.

Greining

Mat sjúkraþjálfara er mjög gagnlegt og getur þá farið fram meðferð samhliða. Nákvæm skoðun og saga er oftast nægjanleg til að greina hvað amar að. Myndrannsóknir eru oftast óþarfar nema sem undirbúningur fyrir aðgerð eða ef einkenni og orsök eru óljós.

Alltaf þarf skoðun læknis áður en myndrannsókn er pöntuð svo unt sé að meta hvort og hvernig rannsókn hentar hverju sinni.

Hvenær er rétt að fá álit læknis fljótt? Börn með bólgið hné eða skyndilega verki í hné án áverka. Slæmur verkur eftir áverka. Hiti, bólga og roði í hné. Skyndileg versnun á verk. Ef hné er að læsast eða ef hnéliður er óstöðugur og laus.

Meðferð

Verkir í hné tengjast oft **tognun** eða langvarandi og endurteknu **álagi** á liðinn. Hvíld frá æfingum, kæling eftir þörfum og teygjusokkur er oft nóg. Algengt er að fólk hvíli sig ekki nógu lengi frá æfingum. Sjúkraþjálfun er nánast alltaf gagnleg.

Slitgigt í hné er ekki hægt að laga nema með liðskiptaaðgerð þegar ástand er orðið slæmt. Hins vegar má draga úr einkennum og versnandi ástandi með því að draga úr álagi á liðinn, hollt mataræði, draga úr líkamsþyngd, styrktaræfingar, hnéspelkur og verkjalyf eftir þörfum. Stundum má lina þjáningar tímabundið með sterasprautu í liðinn.

Sýktan lið þarf strax að meðhöndla með sýklalyfjum og hvíld. **Þvagsýrugigt** gefur svipuð einkenni og sýking í lið,þ.e. skyndilegur verkur, bólga og roði. Meðhöndlun er hvíld og bólguhemjandi verkjalyf.

Ástand eftir áverka. **Rifinn liðþófi** grær oftast með tímanum án aðgerðar. Hvíld og teygjusokkur og verkjastilling eftir þörfum. Stundum er ástand þó þannig að aðgerð borgar sig. **Rifin krossbönd** eftir áverka þarf sjaldan að bregðast við strax með aðgerð en mikið bóginn hnéliður getur verið merki um blæðingu inn á liðinn og þarf helst að tappa af sem fyrst.

Muna sjúkraþjálfun sem fyrsta stopp ef ekki er um aðkallandi vandamál að ræða!