

Knesmerter

Akupunktur som behandling av langvarige knesmerter

Tidligere i år disputerte Roar Jensen for PhD-graden ved Universitetet i Bergen med avhandlingen: «*Patellofemoral pain syndrome – Studies on a treatment modality, somatosensory function, pain and psychological parameters*».

Tekst | Hanne Aanensen

Langvarige smerter i fremre del av kneet plager mange unge aktive personer. Flere undersøkelser viser at ca 20 % av unge aktive personer til enhver tid kan være plaget med denne tilstanden. Når ingen annen årsak til smerten er funnet, som bruskskade, leddbåndskade, meniskskade eller betennelser i eller nært kneet, blir tilstanden ofte kalt Patellofemoralt smertesyndrom. Typisk for denne tilstanden er smerter ved gange i nedoverbakke og trapper, og huksittende og vedvarende sitting med bøyde knær. Smertene kan resultere i redusert livskvalitet for mange aktive.

Det finnes ingen god forklaring på hvordan og hvorfor smerten oppstår. Mange undersøkelser antyder at det kan være forårsaket av manglende muskelkontroll i hofte- og lårmuskulaturen. Dette fører til uheldig stress på små leddflater under kneskålen. Jensen har i sin studie undersøkt om nervesystemet kan ha betydning. Han mener årsaken kan være at en tidligere betennelse eller skade har påvirket nervefibre, slik at de opprettholder gamle smerter eller skaper smerte uten en egentlig grunn.

For å teste ut teorien om feilaktige nerveimpulser benyttet Jensen akupunktur, som direkte påvirker nervesystemet. Testgruppen fikk akupunkturbehandling to ganger i uken, over fire uker, og ble testet i opp til ett år etter endt behandling. Studien viste at 90 % av deltakerne ble friske med akupunkturbehandling, mot 60 % som ble friske med tradisjonell behandling.

Antidepressive medisiner blir blant annet anbefalt for smerte når det påvises skade i nervesystemet. Undersøkelser viser at en av tre får 50 % smertereduksjon ved bruk av disse medisinene. Jensen fant på sin side ut at en av tre ble tilnærmet smertefri, og en av fire fikk tilbake normal funksjon som følge av akupunkturbehandling.

Jensens avhandling viser at mange personer med den nevnte tilstanden har et feilfungerende nervesystem som kan forårsake eller vedlikeholde knesmerter. I tillegg viser psykologiske tester at

mange av disse pasientene sliter med nedstemthet, uro og generelt nedsatt livskvalitet. Behandling med akupunktur viste seg å kunne påvirke smertetilstander i muskel-skjelettsystemet og nervesystemet. Avhandlingen demonstrerte at akupunktur har en gunstig effekt på både smerte og knefunksjon. I tillegg påpeker Jensen at akupunktur er en kostnadseffektiv behandling uten bivirkninger.

Avhandlingen er tilgjengelig på internett: <http://hdl.handle.net/1956/3446>

Roar Jensen

er utdannet fysioterapeut fra Middlesbrough, England i 1981, etterfulgt av to års akupunkturutdannelse ved British College of Acupuncture i London. Senere utdannet han seg som manuellterapeut ved Høgskolen i Oslo i 1998, og deretter til Master of Health Science (OMT) ved Charles Sturt University, Australia. Han har fra 1982 vært i klinisk praksis, hovedsakelig privat praksis i Bergen, men også i stillinger ved Smerteklinikken ved Haukeland universitetssykehus. Fra 2001 har han hatt lærerstilling ved mastergradstudiet i manuellterapi, og er i dag ansatt som førsteamanuensis ved Institutt for Samfunnsmedisinske fag, Universitetet i Bergen.

Referanser

Andreassen, Kim E.; *Nåler mot knesmerter.* forskning.no, 13. mars 2009

Haugstad, Monica; *Håp for vonde knær.* aftenposten.no, 7. juli 2009

Universitetet i Bergen. Pressemelding. uib.no