

Att leva med artros i höftleden

Information och råd till dig som patient

Artros i höftleden är en vanlig ledsjukdom där brosket i leden förändras över tid. Det kan ge smärta i höften, ljumsken eller ibland ner mot låret och knät. Stelhet, särskilt efter vila, är också vanligt. Besvären utvecklas ofta gradvis och kan variera från dag till dag.

Varför får man artros i höften?

Artros utvecklas oftast genom en kombination av flera faktorer. Ålder spelar en roll, då brosket förändras över tid. Tidigare skador eller medfödda avvikelser i höftleden kan påverka hur belastningen fördelas och därmed öka risken för artros. Långvarig eller ensidig belastning, till exempel i arbete eller idrott, kan bidra. Övervikt innebär en ökad belastning på leden. Muskelsvaghet kring höften kan också försämra stabiliteten och leda till ökad belastning. Det är viktigt att förstå att artros inte enbart handlar om "slitage", utan om hur leden påverkas av både belastning och kroppens egen förmåga att anpassa sig.

Hur du bör förhålla dig till din höft

Rörelse är en av de viktigaste delarna i behandlingen. Regelbunden fysisk aktivitet kan minska smärta, förbättra rörlighet och stärka musklerna kring höften.

Det är normalt att det kan kännas i höften vid aktivitet, men smärtan ska vara hanterbar och inte kraftigt förvärras efteråt. Försök hitta en balans mellan aktivitet och återhämtning. Samtidigt är det viktigt att undvika att överbelasta höften. Aktiviteter som innebär upprepade tunga belastningar, djupa ytterlägen eller kraftiga vridmoment kan förvärra besvären, särskilt i perioder med mer smärta. Undvik också långvarigt stillasittande, eftersom det ofta leder till ökad stelhet.

Träning – grunden i behandlingen

Träning är den mest effektiva behandlingen vid höftartros. Fokus ligger på att stärka musklerna kring höften, särskilt sätesmuskulaturen, samt att förbättra rörlighet och stabilitet. Promenader, cykling, simning och anpassad styrketräning är ofta bra alternativ. Om vissa aktiviteter tydligt förvärrar smärtan bör de anpassas eller tillfälligt minskas. Det viktigaste är att du hittar en aktivitetsnivå som fungerar för dig över tid.

Smärta – hur ska man tänka?

Smärta vid artros betyder inte att du skadar leden. En viss smärta i samband med aktivitet är normalt, men den bör minska inom ett dygn. Om smärtan blir kraftig eller kvarstår längre är det en signal att anpassa belastningen. Undvik att pressa igenom kraftig smärta, då det ofta leder till försämring.

Viktens betydelse

Om du har övervikt kan en viktnedgång minska belastningen på höftleden och lindra symtomen. Även en mindre viktnedgång kan ha positiv effekt.

Hjälpmedel och avlastning

Vid behov kan hjälpmedel som käpp eller andra gånghjälpmedel avlasta höften. Att använda käpp i motsatt hand kan minska belastningen på den drabbade sidan.

När bör du söka vård igen?

Du bör kontakta vården om smärtan ökar trots egenbehandling, om rörligheten försämras tydligt eller om besvären påverkar din vardag i stor utsträckning.

Sammanfattning

Höftartros är ett långvarigt tillstånd som utvecklas över tid genom en kombination av faktorer som ålder, belastning och individuella förutsättningar. Du kan själv påverka dina besvär genom regelbunden rörelse, anpassad träning och genom att undvika både överbelastning och långvarig inaktivitet. Målet är att du ska kunna leva ett så aktivt och fungerande liv som möjligt trots dina besvär.