

Stora skillnader i rekommendationer om fysisk aktivitet efter knäprotesoperation – en nationell kartläggning

Elin Östlind^{1,2}, Marcus Ljung³, Caroline Ståhl⁴

¹ Vårdcentralen Dalby, Region Skåne, ² Institutionen för Hälsovetenskaper, Lunds universitet, ³ Vrinnevisjukhuset i Nprköping, Region Östergötland, ⁴ Ängelholms sjukhus, Region Skåne

Bakgrund Allt fler personer lever med en knäprotes. Enligt svenska ledprotesregistret var medelåldern vid primär knäprotesoperation 67 år. En del önskar återgå till den motionsform eller idrott man utövat tidigare men konsensus verkar saknas gällande rekommendationer om fysisk belastning efter protesoperation.

Syfte Att kartlägga befintliga riktlinjer och rekommendationer gällande ledbelastning och fysisk aktivitet efter knäprotesoperation i Sverige.

Metod En tvärsnittsstudie genomfördes under hösten 2023. Data insamlades med en digital enkät riktad till fysioterapeuter vid de ortopedikliniker i Sverige som utför knäprotesoperationer. Enkäten innehöll övervägande öppna frågor relaterade till befintliga riktlinjer och rekommendationer. En av frågorna adresserade eventuella restriktioner för belastning och fysisk aktivitet på lång sikt efter operationen. Svaren kategoriserades och antal svar per kategori presenterades.

Resultat Fysioterapeuter på fyrtio ortopedikliniker svarade på enkäten. Majoriteten uppgav att de, på sin klinik, hade generella rekommendationer avseende restriktioner på lång sikt efter knäproteskirurgi (Figur 1). De mest förekommande rekommendationerna till patienter var att undvika löpning, hopp och huksittande. En del kliniker rekommenderade även patienter att undvika tyngre lyft (20-25 kg). Fysioterapeuter på sju kliniker angav att de inte hade några uttalade restriktioner kring belastning och fysisk aktivitet efter protesoperation. Flera fysioterapeuter angav att patienterna fick information om att restriktionerna syftade till att öka protesens hållbarhet.

Konklusion Kartläggningen visade på stora nationella skillnader avseende generella rekommendationer gällande belastning och utövande av fysiska aktiviteter efter knäprotesoperation. Skillnader i rekommendationer kan dock inte förklaras med protesmodell, fixationstyp eller individuella ställningstaganden. Resultatet indikerar ett behov av enhetliga nationella riktlinjer för att säkerställa en jämlik vård.