

TENS VID KNÄARTROS

Artros är mycket vanligt. Mer än hälften av alla personer över 60 år får någon form av artros. Knäartros är den vanligaste formen. Knäartros orsakar i första hand smärta och stelhet men ofta även svullnad. Detta leder till minskad rörlighet i leden och nedsatt kraft och funktion i stora lårmuskeln (quadriceps). Biverkningsfri smärtlindring med TENS ger patienterna större möjlighet till ett fortsatt aktivt liv.

Vad visar studierna?

Det finns idag ett flertal behandlingsalternativ vid knäartros. En mängd studier visar att TENS har bra effekt och är ett utmärkt alternativ till läkemedel och operation. Läkemedelsverket rekommenderar att använda TENS vid knäartros (2004). Man fastställer att TENS har en klinisk signifikant smärtlindrande effekt av evidensgrad 1a (den högsta evidensgraden). Även en stor Cochrane-studie slår fast att TENS har god effekt vid knäartros. Både högfrekvent och lågfrekvent stimulering kan användas och har visad effekt. Studier visar att upprepad stimulering i minst fyra veckor är viktig för att man ska få signifikanta effekter.

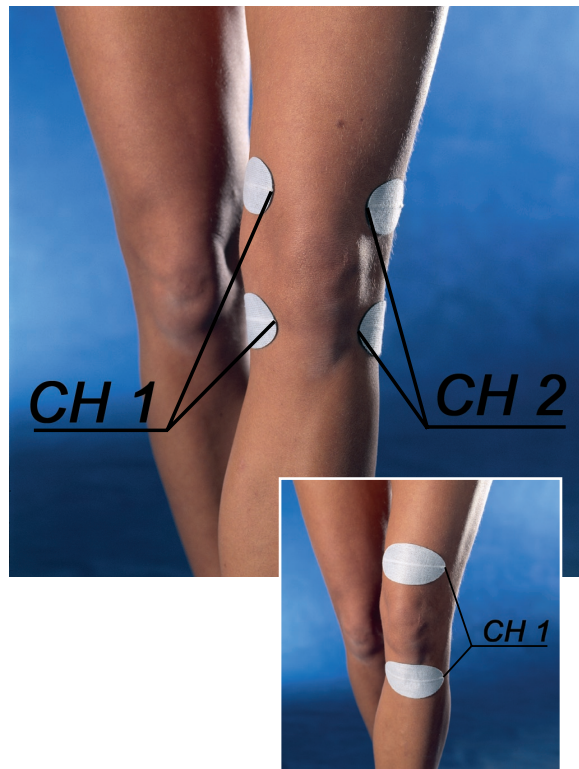
De effekter som visats är framför allt smärtlindring och minskad stelhet men även förbättrad knäflexion och förlängd gångsträcka. TENS kombineras med fördel med någon form av träning!

Hur går behandlingen till?

- De flesta studier använder högfrekvent stimulering (Program 1 eller 3 i CEFAR PRIMO PRO) men även lågfrekvent stimulering (Program 2 i CEFAR PRIMO PRO) kan användas.
- Använd gärna knäets akupunkturpunkter (t.ex. ST 34, 35, SP 9,10) vid elektrodplaceringen.
- Stimulera dagligen i minst 30-40 min./gång.
- Vid retropatellära smärtor kan som alternativ två stora elektroder användas (se bild).
- Behandla med TENS under aktivitet om patienten har rörelse/gångsmärta.

Referenser:

1. *Behandling av artros*. Information från Läkemedelsverket: 3: 2004.
2. Osiri M, Welch V, Brosseau L, Shea B, McGowan J, Tugwell P, Wells G. *Transcutaneous electrical nerve stimulation for knee osteoarthritis*. Cochrane Library, Issue 1, 2001. Oxford: update software.
3. Cheing GL, Tsui AY, Sing Kai Lo, Hui-Chan CW. *Optimal stimulation duration of TENS in the management of osteoarthritic knee pain*. J Rehabil Med 2003;35(2):62-68.
4. Cheig GL, Hui-Chan CW, Chan KM. *Does four weeks of TENS and/or isometric exercise produce cumulative reduction of osteoarthritic knee pain?* Clin Rehabil. 2002 Nov;16(7):749-60.



CEFAR PRIMO PRO