

Artros – grundbehandling Region Jönköpings län

Bakgrund

Artros är vår vanligaste ledsjukdom i Sverige. Den kan drabba alla leder, men vanligast förekommer den i knän, höfter eller händer.

Behandling vid artros sker vanligtvis stegvis. Grundbehandling – som omfattar patientutbildning, fysisk träning och vid behov stöttning för viktkontroll - bör erbjudas alla med diagnosen artros.

För majoriteten av patienterna är grundbehandling tillräcklig för att ge symtomlindring och förbättrad funktion. En stor fördel med grundbehandlingen är att den saknar negativa biverkningar. För vissa patienter kan dock effekten vara otillräcklig och det kan då finnas behov av tilläggsbehandling, exempelvis läkemedel, annan smärtlindrande behandling, eller hjälpmedel. Ett fåtal patienter, som inte uppnått tillräcklig symtomlindring trots fullgod grund- och tilläggsbehandling, kan bli aktuella för kirurgisk åtgärd, oftast i form av protesoperation. Det gäller främst personer med svåra symtom och röntgenverifierade artrosförändringar av grav karaktär.

Om innehållet på dessa sidor

Här har vi samlat information med fokus på grundbehandling av höft-, knä- och handartros, samt hur den kan bedrivas i olika vårdformer. Syftet är att göra det enkelt att hitta rätt information och att det ska vara "lätt att göra rätt".



Grundbehandling

Grundbehandlingen bör bestå av:

- Patientutbildning
- Individuellt anpassad fysisk träning
- Stöd till viktkontroll vid behov

Behandlingen bör erbjudas så tidigt som möjligt i sjukdomsförloppet, för att öka patientens förståelse för diagnosen, förebygga funktionsnedsättning och bevara livskvalitet. Eftersom artros är en kronisk sjukdom med ofta skovliknande förlopp, kan patienter behöva återkommande uppföljning och anpassad behandling över tid.

Ett aktivt och individualiserat upplägg är centralt, där patienten får omsätta ny kunskap i praktisk handling och långsiktiga livsstilsförändringar. Med fördel kan vårdens respektive patientens roll beskrivas under sökordet Överenskommelse i journalen.

Olika vårdformer för grundbehandling

Grundbehandling kan genomföras i olika former:

- **Fysisk artrosskola:** I grupp eller individuellt genom fysiska vårdmöten
- **Digital artrosskola:** Ett alternativ som ökar tillgänglighet
- **Kombinerad behandling:** Till exempel genom digital patientutbildning kombinerad med fysisk träning på plats eller vice versa

Oavsett vårdform är det avgörande att insatserna anpassas efter individens behov, förutsättningar och önskemål.

Fysisk artrosskola

En fysisk artrosskola kan utformas fritt av vårdgivaren utifrån lokala förutsättningar. Tidigare utbildades fysioterapeuter och arbetsterapeuter i Sverige inom det så kallade "BOA-konceptet", ett strukturerat och evidensbaserat upplägg baserat på Socialstyrelsens nationella riktlinjer för artrosvård och forskning.

Numera ansvarar inte Svenska Artrosregistret (tidigare BOA) för dessa utbildningar, utan registret fokuserar nu på kvalitetsuppföljning inom artrosvården. Genom att ansöka om registreringsbehörighet i Artrosregistret kan man fortfarande få tillgång till utbildningsmaterial för att bedriva artrosskola.

I vissa perioder erbjuder även Reumatikerförbundet digitala utbildningar i att hålla artrosskola – det kan därför vara värt att kontakt med dem för mer information.

Digital artrosskola

Region Jönköpings län, har tillsammans med övriga aktörer i den Sydöstra sjukvårdsregionen, varit med och utvecklat en digital artrosskola. Programmet används idag av nästan samtliga regioner i Sverige. Den digitala artrosskolan bygger på det etablerade konceptet för fysisk artrosskola och är tillgänglig för patienter via Stöd och behandling på 1177. (Se "Behandlingsguide för Digital Artrosskola").

För dig som vårdgivare

För att kunna erbjuda digitala artrosskola till patienter behöver du först genomgå en utbildning, som finns i Lärandekalendern (LoK). Sök på ”artrosskola” kurskatalogen. Utbildningen är cirka två timmar lång består av ett par instruktionsfilmer. Dessa ger en översikt *Stöd och Behandlings-plattformen* samt en genomgång av hur den digitala artrosskolan är uppbyggd och används i praktiken.

När du har genomfört utbildningen kontakter du IT-kundservice enligt din verksamhets gällande rutiner, för att få tillgång till övningsmiljön. Där kan du ta del av programmet både i rollen som behandlare och som patient, vilket ger möjlighet att bekanta dig med innehåll och struktur innan du börjar använda det i skarpt läge.

Behandlarens roll är fortsatt central

Observera att den digitala artrosskolan inte är ett passivt och självinstruerande program. Det är ett behandlingsstöd där en aktiv behandlarroll är avgörande. Patienten ska erbjudas möjlighet till kontakt och vägledning under programmets gång – exempelvis genom att:

- Uppmuntras till att ställa frågor som besvaras av behandlaren.
- Få återkoppling på träningsdagbok och reflektioner
- Tilldelas nya moduler stegvis, i takt med att hen arbetar sig igenom innehållet.

Den digitala formen skapar ökad tillgänglighet, men bygger fortfarande på en personcentrerad och interaktiv vårdrelation.

Se ”Behandlingsguide för Digital Artrosskola” och i ”Steg-för-stegmanual för Digital Artrosskola” under *Relaterat innehåll*.

Information till patienter

Patienter kan hitta tillförlitlig information om artros på www.1177.se (förslag på sökord: Höftledsartros, Knäledsartros, Artros i handen och fingrarna). Genom att välja *Region Jönköpings län* visas även filmer med inledande träningsövningar under sidorna för höft- respektive knäartros. Dessa resurser är lämpliga att hänvisa till i väntan på behandlingsstart.

För patienter som önskar fördjupad kunskap rekommenderas även Artrosportalen vid Lunds Universitet – en forskningsbaserad och oberoende informationskälla särskilt framtagen för personer med artros (se under Länkar).

Uppföljning och utvärdering

För att kunna följa upp hur det går för patienter med artros i Region Jönköpings län – exempelvis vilken typ av behandling som erbjuds och i vilken vårdform

(fysisk eller digital artrosskola) – krävs strukturerad utvärdering. En enhetlig uppföljning är grundläggande för att kunna jämföra och förbättra vården.

Regionen har därför tagit fram gemensamma rekommendationer för standardiserad uppföljning av patienter med artros:

Kodning

Vid registrering av vårdkontakter med patienter med artros ska följande koder användas:

- **KVÅ-kod GB020 – Artrosskola:** Används vid alla kontakter där grundbehandling (bedömning inför grundbehandling, patientutbildning och träning) erbjuds. Detta gäller både individuella och gruppbesök.
- **KVÅ-kod ZV044 – Behandling administrerad via internet:** Används för patienter som deltar i den digitala artrosskolan, tillsammans med kod GB020, vid tilldelning av digital artrosskola, genomförd digital artrosskola, meddelande med patienten samt vid avslut av behandlingsomgång.

Uppföljning av digital artrosskola

Användningen av digital artrosskola vid olika enheter inom Region Jönköpings län kan följas via en statistiksida (se under Länkar). Där går det att filtrera på t ex momentet *Artrosskola, Jönköpings län*, specifik enhet och önskad tidsperiod. På detta sätt kan man avgränsa till den information man själv är intresserad av och även jämföra sin enhet med andra eller med hela regionen.

Observera att uppgifterna under *Avslutade moment per avslutningsorsak* bör tolkas med försiktighet. Värdet *Momentet slutfört* speglar inte nödvändigtvis om patienten fullföljt artrosskolan, utan indikerar en administrativ avslutning i programmet. För att bättre kunna följa avslutningsorsaker rekommenderas att *Invånare avbryter momentet* används om patienten inte genomfört eller endast delvis genomfört skolan (se ”Steg-för-stegmanual för Digital Artrosskola”).

Svenska Artrosregistret

Svenska Artrosregistret (tidigare BOA-registret) är ett nationellt kvalitetsregister för patienter med höft-, knä eller handartros som genomgår grundbehandling. Det används för uppföljning, verksamhetsutveckling och kvalitetsförbättring i artrosvården. Artrosregistret är idag det enda nationella kvalitetsregister som mäter resultat av interventioner utförda av arbetsterapeuter och fysioterapeuter.

Tillgång till data

Alla vårdenheter som registrerar i Artrosregistret har tillgång till sina egna data Artrosregistrets webbplats (se under Länkar).

Ansökan om behörighet

Behörighet för att registrera i Artrosregistret söks via registrets hemsida, under fliken *Stöd för vårdpersonal* (se under Länkar). Det kostar inget att registrera eller

att använda registret. Behörighet ger också tillgång till utbildningsmaterial för att hålla i artrosskola.

Automatiserad överföring från journal

För att förenkla registreringen i Svenska Artrosregistret har Region Jönköpings län utvecklat en lösning för automatiserad överföring av journaldata. Mer information finns i "Manual – Automatiserad överföring av journaldata till Svenska Artrosregistret".

Regional arbetsgrupp Artros (RAG)

Inom Sydöstra sjukvårdsregionen finns sedan några år tillbaka en regional arbetsgrupp för artros – RAG Artros. Gruppen verkar på uppdrag av det Regionala Programområdet (RPO) rehabilitering, habilitering och försäkringsmedicin med målet att förbättra omhändertagande av personer med artros.

Syftet är att säkerställa *rätt insats på rätt nivå, för rätt person och vid rätt tidpunkt*. RAG Artros består av representanter från samtliga län inom sjukvårdsregionen. På denna sida publiceras relevanta dokument och material från arbetsgruppen som stöd för kliniskt arbete och kvalitetsutveckling.

Under våren 2025 har arbetsgruppen genomfört en utvärdering och analys av digitala och fysiska artrosskolor inom Sydöstra sjukvårdsregionen. Resultaten har sammanställts i en rapport som belyser hur dessa utbildningsinsatser används för att stödja patienter med höft-, knä- och handartros. Utvärderingen bygger på flera källor: patientenkäter, data från Svenska Artrosregistret samt expertkunskap från både klinisk verksamhet och forskning. Båda formerna av artrosskola är centrala inslag i grundbehandling och upplevs som värdefulla av patienter.

Rapporten identifierar flera viktiga utvecklingsområden för framtidens artrosvård:

- **Långsiktigt stöd för livsstilsförändringar**, särskilt kring fysisk aktivitet i vardagen.
- **Mer individualiserade behandlingsstrategier**, anpassade efter patientens livssituation, digitala vana och sjukdomsbild.
- **Stärkt stöd för fysisk träning**, exempelvis genom tätare uppföljningar och ett bredare utbud av övningar i DAS.
- **Förbättrad interaktion med vårdpersonal** under behandlingens gång, för att öka engagemang och följsamhet.

Rapporten syftar till att ligga till grund för vidareutveckling av artrosskolan samt en mer jämlik och evidensbaserad vård för personer med artros i regionen.

Se "Nulägesrapport RAG Artros SÖSR" och "Utvärdering och analys av artrosskola, digital och fysisk i SÖSR".

Fördjupning och kunskapsstöd vid artrosbehandling

För vårdpersonal som önskar fördjupa sina kunskaper om grundbehandling vid artros finns flera nationella och regionala kunskapsstöd tillgängliga:

- **Socialstyrelsens nationella riktlinjer för rörelseorganens sjukdomar (2021)**

Dessa riktlinjer ger evidensbaserat stöd för diagnostik och behandling av artros i höft och knä. De återfinns genom att söka på *rörelseorganens sjukdomar* på Socialstyrelsens webbplats.

- **Nationellt vårdprogram för tumbasartros (2022)**

Ett särskilt vårdprogram för handartros med fokus på tumbasartros. Finns publicerat på webbplats för 1177 för vårdpersonal, sök på *tumbasartros*.

- **Personcentrerade och sammanhållna vårdförlopp**

Dessa beskriver när och hur olika insatser bör genomföras i utredning och behandling av höft- och knäartros. Sök på *höftledsartros och knäledsartros* på 1177 Vårdpersonal.

- **Kliniska kunskapsstöd för daglig handläggning**

Kortfattade och praktiska kunskapsstöd för handläggning i primärvården finns genom samma sökvägar via 1177 Vårdpersonal.

- **Regionala kunskapsstöd**

Länsövergripande riktlinjer och rekommendationer finns publicerade på Folkhälsa och sjukvård vid Region Jönköpings läns webbplats. Sök på *Fakta Rörelseorganens sjukdomar*.