

DEILIG MED EN KNEKK?

Har du en knekkenakke føles det deilig å få vridd litt godt på den av og til, men effekten går fort over.



Tips!

Artrose lager også lyd, men høres mer ut som en seig kvist som brekker enn den vanlige knekkelyden.

Knekking i ledd

Har du ledd som knekker?

For mange er det helt vanlig med knekkelyder i leddene. I de aller fleste tilfellene er disse lydene helt harmløse, men i noen tilfeller bør du passe på.

Tekst: Marit Aaby Vebenstad Foto: Privat og Colourbox

Knekkelyder fra kroppen som er smertefrie er som regel en av to ting; enten er det en gassboble som oppstår i leddet grunnet trykkforandring, eller så er det en sene som gjerne er stram og «hopper» over en knokkel når du beveger den, sier Sonia Ibrahim Nilsen, fysioterapeut og daglig leder ved Vitum Fysioterapi. Det er altså en sene eller trykkforandring i ledd som lager den såkalte knekkelyden. Senen lager lyd når den sklir eller spretter over knokkelen.

– Knekkelyder fra sener kan du provosere frem gang på gang, mens gassen i leddvæsken bruker litt tid på å bygge seg opp igjen og derfor litt tid før du kan «knekke» igjen, forteller hun.

Hvor i kroppen knekkelydene kan provoseres frem eller oppstår varierer. Det høres typisk i fingre, ryggstøyle og nakke, men også fra skulder, knær og flere andre steder.

PASS PÅ SMERTER

Du behøver ikke bekymre deg for knekkelyder så lenge det ikke gjør vondt. I de aller fleste tilfellene er knekkelydene harmløse – det er bare tegn på en helt vanlig kropp.

– I utgangspunktet er ikke knekkelyder noe du trenger å oppsøke lege for. Men om det samtidig er smertefullt i leddet, kan det være et faresignal. Spesielt om smertene gradvis blir verre, sier Toralf Wollkert Thomassen, kiropraktor og fysioterapeut ved Din Helse Bjølsen.

Hvis det stadig kommer knekkelyder i leddene og det samtidig gjør vondt kan det være et tegn på slitasjeskader som artrose (slitasjegikt) eller artritt (leddbetennelse), selv om dette er nokså sjeldent.

– Har du knekkelyder fra leddene og samtidig smerte så bør du undersøke dette så raskt du kan. Det samme gjelder om du nylig har fått en skade i området eller har leddproblemer i familien.

LYDER FRA HOFTEN

Sonia Ibrahim Nilsen bekrefter at lege eller behandler bør oppsøkes ved smerter i leddene eller hvis du har problemer med å bevege deg normalt.

– Har du vært utsatt for en skade, som for eksempel et fall hvor du tar imot med strak arm og etter dette har smerter og hører lyder fra leddet bør du også få tatt en undersøkelse og sjekke om det er behov for behandling.

Noen opplever også smell eller knekk fra hoften, gjerne etterfulgt av smerter. Dette kan være en tilstand som kalles «Snapping hipp». Hvis hoftebøyerer er veldig stram vil du oppleve ubehag.

Mange liker å knekke sine egne ledd, og lurer kanskje på om det er farlig. Det er det i utgangspunktet ikke.

– Tidligere ble det sagt at man kunne utvikle slitasjegikt i leddene hvis man «knakk» dem for mye, men det er ikke tilfellet. Det verste med å knekke fingre og andre ledd er vel at det kan føles litt avhengighetsdannende og så er det ikke alle rundt deg som synes det er like trivelig å høre på.

KAN FORVERRE

Toralf Wollkert Thomassen bekrefter at det ikke er farlig å knekke ledd, men mener det kan være lurt å være oppmerksom på hvorfor du gjør det.

– Føler du et behov for å knekke ofte, kan det være lurt

EKSPERTER



Toralf Wollkert Thomassen er kiropraktor og fysioterapeut ved Din Helse Bjølsen.



Sonia Ibrahim Nilsen er fysioterapeut og daglig leder ved Vitum Fysioterapi.

HYPERMOBILITET: Har du et stort behov for å knekke leddene dine hyppig bør du søke hjelp, dette kan nemlig føre til hypermobilitet og slarkete ledd.



Derfor knekker leddene:

1. Gass frigjøres- Synovialvæsken i leddene virker som et glidemiddel. Når leddene blir justert, strekkes leddkapselen og gassen blir utløst. Dersom du noen gang har knekt fingrene dine selv har du kanskje lagt merke til at dette kun går an å gjøre én gang. Etter dette må du vente en halvtimes tid før du kan gjøre det igjen.
2. Sener som sklir over hverandre- Når sener sklir over hverandre knekker det hver gang, igjen og igjen. Når et ledd beveger seg, blir senens posisjon forandret og beveger seg så vidt ut av stilling. Du kan deretter høre en klikkende lyd når senen returnerer til originalposisjonen.
3. Artrittforandring i ledd- Artritt er leddsykdom som kommer av betennelse i leddene. Lyden kan komme av at leddflater og ben skraper mot hverandre. Opplever du dette bør du kontakte lege. Det kan nemlig ødelegge leddene hvis ikke problemet behandles.

Kilde: Toralf Wollkert Thomassen ved Din Helse Bjølsen

å få det undersøkt. Som regel er dette et tegn på at noe er stivt, og din selvknekkning gjør bare området stivere og forverrer problemet.

Har du denne trangen og opplever at det gir lettelse lager du bare mer problemer for deg selv på sikt da det kan føre til hypermobilitet og slarkete ledd.

Han legger til at det også er bedre å knekker i perifere ledd som fingre, kne og hofte enn i nakke eller ryggspylen.

– Du bør ikke knekke nakke eller rygg flere ganger om dagen. Min erfaring med «selvknekkere» er at noen tar dette litt langt, og når de oppsøker hjelp, er det ikke alltid så mye som kan gjøres. Oppsøk heller en behandler om du har behov for å knekke leddene, avslutter han. •



Det verste med å knekke fingre og andre ledd er vel at det kan føles litt avhengighetsdannende og så er det ikke alle rundt deg som syns det er så trivelig å høre på.

Visste du dette om URINLEKKASJE?

- 1** 1 av 4 kvinner opplever urinlekkasje i løpet av livet - **du er ikke alene!**
- 2** Bekkenbunnstrening kan ha god effekt på urinlekkasje.
- 3** Menstruasjonsbind er ikke laget for urin - bruk inkontinensbind.
- 4** Attends Soft finnes på apotek/bandagist. De fleste kan også fås på blå resept.
- 5** Bestill **GRATIS VAREPRØVE** og brosjyre av Attends Soft på nettsiden www.attends.no eller tlf: 800 32 090.



Attends®
Soft

Truseinnlegg og bind for **alle typer urinlekkasje**



attends.no
attends.no/blogg



Attends Helse
og Omsorg