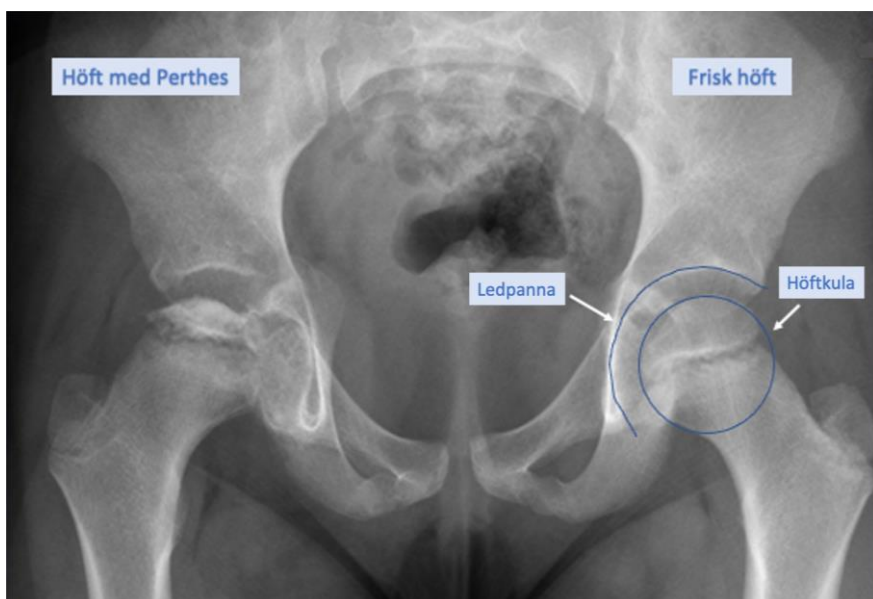


Patient- och anhöriginformation

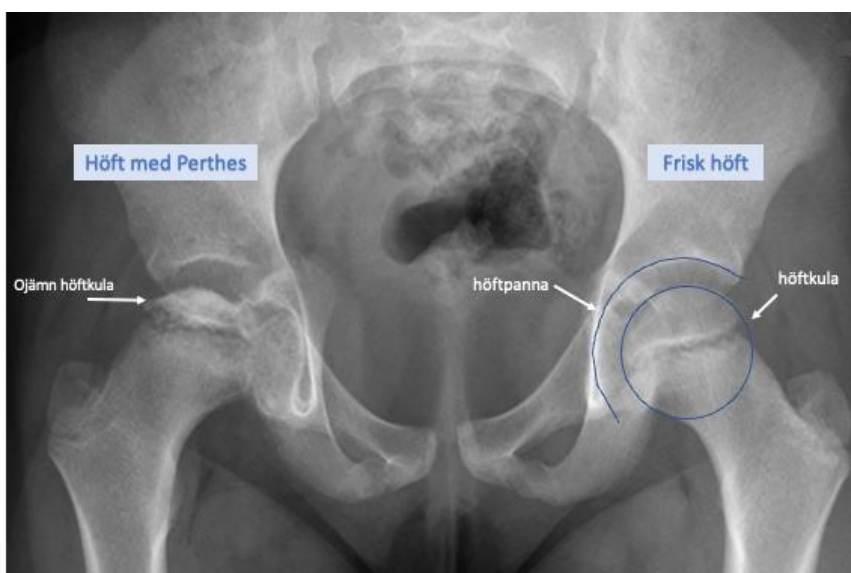
Perthes Sjukdom



Perthes sjukdom

Vad är Perthes sjukdom?

Höftleden består av en höftkula och en ledpanna. Vid Perthes sjukdom sker det en rubbning i blodtillförseln till höftkulan och detta innebär att höftkulans benceller dör. Höftkulan blir mjuk och plattas till. Kroppen försöker motverka processen och bildar nya blodkärl vilket leder till att höftkulan byggs upp igen men är oftast formförändrad. Detta kan leda till ojämnhet i leden och yttrar sig med smärta, rörelseinskränkning och risk för förtidig artros (förslitning av leden).



Vem drabbas av Perthes sjukdom?

Årligen drabbas cirka 45 barn i Sverige. Sjukdomen börjar oftast i 4-9 års ålder och är 4-5 gånger vanligare hos pojkar. Oftast blir bara ena höften sjuk men hos cirka 10-15% av fallen drabbas båda höfter.

Symptom

Symtomen kan uppträda på lite olika sätt och skiljer sig lite från barn till barn. Det vanligaste är att barnet börjar halta och får ont i benet. Smärtan kan förläggas till lumske, lår eller knä. Ofta gör det mer ont efter aktivitet, när barnet leker och springer. Barnet brukar inte ha ont på natten.

Vad gäller när man har fått Perthes Sjukdom?

Barnet ska undvika sådant som gör ont och ska skona den mjuka höftkulan genom att undvika hopp, löpning och långpromenader så gott det går.

Det är ytterst viktigt att bibehålla rörelseförmåga i höften främst att kunna dela på benen. Detta kan stimuleras genom att barnet sitter omvänd på en stol med ryggstödet mellan benen på förskolan och i skolan. Ni får ett hemträningsprogram och oftast etableras en kontakt med fysioterapeuten.



Behandling

Behandlingsstrategin består av att:

- Bibehålla rörelseförmågan genom stretching och träning
- Undvika yttre krafter som kan trycka ihop den mjuka höftkulan (hoppa, springa)
- Eventuell operation för att hjälpa höftkulan i uppbyggnadsfasen

I början av sjukdomen är det viktigt att bevara rörelseförmågan, främst att hålla benen brett isär med hjälp av stretching. Det som är typiskt för Perthes sjukdom är att förmågan till detta tappas i ett tidigt skede. Förmågan att kunna hålla benen brett isär, är ytterst viktigt för att också möjliggöra ett eventuellt senare operativt ingrepp.

Det är bra att lägga in övningar i vardagen som t.ex.

- Sitta felvänd på en stol med ryggstödet mellan benen
- Ligga på mage med benen brett isär samtidigt som man spelar på mobilen/paddan/datorn eller läsa en bok
- Stå bredbent vid tandborstning

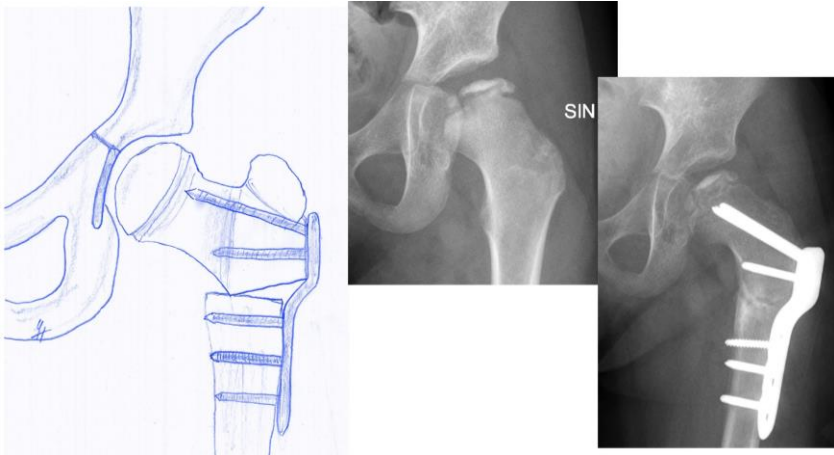


Ditt barn ska undvika aktivitet som ger mycket tryck på höftkulan t.ex. att springa och hoppa. Aktiviteter som gynnar höften är exempelvis simma, åka kickbike, cykla, klättra, träna styrka etc.

Operation

Ca 30% av alla barn med Perthes sjukdom behöver en operation för att gynna höftledens tillväxt. Om ditt barn behöver en operation beror på hur höftleden förändras under sjukdomens gång. Ditt barn kommer att röntgas och undersökas regelbundet.

Syftet med operationen är att ge höftkulan bra förutsättningar att växa till sig. Ingreppet innebär att lårbenet delas nedanför höftleden. Sedan vinklas ledkulan in mot ledpannan och benets nya läge fixeras med en platta (se bild).



Under de första 6 veckorna efter operationen får barnet inte belasta fullt på benet utan behöver kryckor eller rullstol.

Barnet ligger på sjukhus mellan 2 och 4 dagar efter operationen beroende på smärtorna. Efter 6 veckor röntgas höften och barnet får därefter oftast belasta fullt på benet. Dock ska höften fortsättningsvis skonas enligt de riktlinjer som nämnts ovan. Plattan kan man ta bort efter ca ett år. Denna operation görs som dagkirurgi, dvs barnet behöver inte vara inlagd på sjukhuset.

Hur sker smärtlindringen?

Barn med Perthes sjukdom har oftast ont i början av sjukdomen och smärtorna avtar efter ca 4 till 12 månader.

Alvedon och Ipren kan ges vid behov eller regelbundet beroende hur ont barnet har.

(För-)Skola och hjälpmedel?

Det är viktigt att personalen informeras om tillståndet.

I (för)skolan är det bra om ditt barn sitter med benen brett isär (ryggstödet mellan benen) och undviker aktivitet som innebär hoppa och springa. Idrottsundervisning bör anpassas därefter, och det är bra om skolan kan informeras om detta.

Vid skolutflykter kan barnet cykla eller köra sparkcykel. Att simma, cykla eller rida brukar gå bra och kan rekommenderas, eftersom rörligheten i höftleden bibehålls utan att leden påfrestas lika mycket.

Under en viss tid kan ditt barn ha mer ont och behöva ev. kryckor eller en rullstol för att avlasta höften. Sparkcykel är en annan alternativ.

Hur ofta och hur länge undersöks höften?

Ditt barns höft/höfter kontrolleras regelbundet med röntgen och klinisk undersökning fram tills vuxen ålder. Perthes sjukdom går igenom flera faser som indelas i att höftkulan först bryts ner, härefter återbyggs för att slutligen läka igen. Denna processen tar vanligtvis mellan 3 och 5 år.

Första året undersöks höften ca. var 3:e månad och därefter glesas besöken ut ju äldre ditt barn blir.

Var finns mer information?

Alla barn med Perthes sjukdom blir registrerade i ett nationellt barnortopediskt register. Registrets hemsida är:

(www.SPOQ.registercentrum.se). Mer information finns på www.1177.se, eller <https://perthesdisease.org>

Hemträningsprogram för barn med Perthes sjukdom

Bibehålla eller öka rörelseförmåga (främst i början av sjukdomsförloppet)
En till två av nedanstående övningar dagligen i ca 5-10 minuter



Ligg på mage och för ut benen så mycket det går. Håll bäckenet rakt.



Sitt på golvet och för ut benen så mycket det går. Håll ryggen rakt.



Ligg på ryggen med rumpan mot en vägg och för ut benen så mycket det går.



Ligg på mage, böj i knäna och för fötterna ut och in så mycket det går.

- Bibehålla eller öka styrka (främst senare i sjukdomsförloppet)
Övningarna rekommenderas dagligen



Stå på det sjuka benet och lyft det friska benet. Försök att hålla balansen i minst 5-10 sekunder.



Stå på det friska benet och lyft det sjuka benet åt sidan. Försök att hålla balansen i minst 5-10 sekunder.



Ligg på mage och lyft benen växelvis. Håll knät rakt.
Gör detta ca 10 gånger/sida.



Ligg på sida och lyft det sjuka benet mot taket med rakt knä. Gör detta minst 10 gånger.



Ligg på rygg och sätt fötterna nära rumpan. Håll knäna ihop och lyft rumpan upp och ner. Gör detta minst 10 gånger.