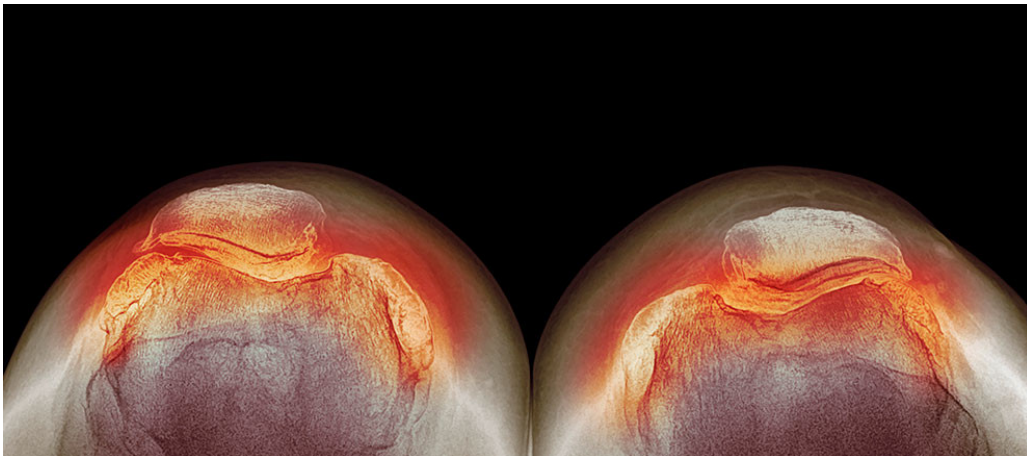

Hvilken treningsform er best ved kneleddsartrose?

FRA ANDRE TIDSSKRIFTER

MARTINE FIMREITE WILHELMSSEN

Tidsskriftet

Kondisjonstrening er bedre enn andre treningsformer ved kneleddsartrose, viser ny studie.



Kneleddsartrose, hos en 73 år gammel kvinne. Illustrasjonsfoto: DR P. Marazzi / Science Photo Library / NTB

Smerter og stivhet i kneet hos voksne skyldes som regel artrose. Fysisk aktivitet og tilpassede øvelser er en viktig del av behandlingen for å oppnå smertelindring og bedret livskvalitet.

I en nylig publisert metaanalyse av 217 randomiserte intervensjonsstudier kom kondisjonstrening best ut i sammenlikningen mellom en rekke treningsformer gruppert som kondisjonstrening, styrketrening, helhetlig trening som yoga og pilates, fleksibilitetstrening og koordinasjonstrening [\(1\)](#). Ingen av treningsformene ga flere uønskede hendelser i intervensjonsgruppen enn i kontrollgruppen, dvs. pasienter som ikke fulgte et spesifikt treningsprogram. Analysene tyder på at kondisjonstrening som gåing, sykling eller svømming bør prioriteres for å oppnå bedret funksjonsevne og smertelindring.

- Det er veldig fint at det forskes på ulike treningsformer ved kneleddsartrose, sier Per-Henrik Randsborg, som er professor og leder av Klinikk for kirurgiske fag ved Universitetet i Oslo og knekirurg ved Akershus universitetssykehus. Selv om det er bred enighet om at førstevalget ved behandling av kneleddsartrose er fysisk trening og livsstilsveiledning, er det uklart hva den fysiske aktiviteten bør gå ut på, sier han.
- Denne systematiske oversiktsartikkelen viser at utholdenhetstrening muligens kan ha større langtidseffekt enn styrketrening og tøyninger. Evidensnivået er imidlertid moderat, sier Randsborg.
- Det er fremdeles uklart hva som er best, og mer forskning må nok til på dette feltet. Det viktigste er nok å gjøre *noe*. Den treningen som er mest effektiv, er den du faktisk gjør, sier han.

LITTERATUR

1. Yan L, Li D, Xing D et al. Comparative efficacy and safety of exercise modalities in knee osteoarthritis: systematic review and network meta-analysis. BMJ 2025; 391: e085242. [PubMed][CrossRef]

Publisert: 15. desember 2025. Tidsskr Nor Legeforen. DOI: 10.4045/tidsskr.25.0707
Opphavsrett: © Tidsskriftet 2026 Lastet ned fra tidsskriftet.no 14. juli 2026.