



Kloka Kliniska Val – Svenska Skulder- och Armbågssällskapet

1. Undvik att behandla subakromiell smärta med kirurgi

Utred noga och operera endast i väl selekterade fall. Att dekomprimera det subakromiella utrymmet i skuldran genom att ta bort benpålagringar och mjukdelar är en vanlig metod att behandla skuldersmärta men dess effekt har ifrågasatts. Ökande evidens för fysioterapi som förstalinje-behandling. Subakromiell dekompression ger inte någon extra förbättring jfr med diagnostisk artroskopi vilket talar för en placebo-effekt eller effekt av fysioterapi. Inga långtidsuppföljningar har kunnat visa på någon vinst med dekompression vid subakromiellt smärttillstånd. Skulderspecifik belastad träning minskar risken för utebliven behandlingseffekt.

2. Undvik att beställa MR axel/armbåge från primärvården

MR beställd från primärvården har liten påverkan på behandlingsplan (22% vs 82%). MR är dyrt, fördröjer diagnos och har begränsad tillgänglighet -UL likvärdigt för kuffdiagnostik. MRT aktuellt att beställa inför ev operation för att kartlägga muskulaturen.

3. Undvik kortison, PRP eller autolog blodtransfusion vid lateral epikondylit – excentrisk träning är förstahandsbehandling

PRP och erythrocyter är inget som bör ges i offentlig vård relaterat till evidensläget när vi vill välja klokt. Kortison har en känd smärtlindrande effekt, dock även nedbrytande.





Referenser

Referenser punkt 1

- CSAW Study Group. Arthroscopic subacromial decompression for subacromial shoulder pain (CSAW): a multicentre, pragmatic, parallel group, placebo-controlled, three-group, randomised surgical trial. Beard DJ, Carr AJ; Lancet. 2018 Jan.
- [Subacromial decompression versus diagnostic arthroscopy for shoulder impingement: a 5-year follow-up of a randomised, placebo surgery controlled clinical trial](#). Paavola M, Kanto K, Finnish Shoulder Impingement Arthroscopy Controlled Trial (FIMPACT) Investigators. Br J Sports Med. 2021.
- No evidence of long-term benefits of arthroscopic acromioplasty in the treatment of shoulder impingement syndrome: five-year results of a randomised controlled trial. Ketola S et al. Bone Joint Res 2013.
- Subacromial decompression surgery for adults with shoulder pain: a systematic review with meta-analysis. Lähdeoja T. Br J Sports Med. 2020.
- [No need for subacromial decompression in responders to specific exercise treatment: a 10-year follow-up of a randomized controlled trial](#). Petersson AH, Björnsson Hallgren HC, Adolfsson LE, Holmgren TM. J Shoulder Elbow Surg. 2025.

Referenser punkt 2

- [Rational use of shoulder MRI in the private setting: specialist-ordered MRIs influence clinical management significantly more often than primary care physicians](#). Devlin R, Delaney RA. Ir J Med Sci. 2021.
- Diagnostic performance of ultrasound for rotator cuff tears: a systematic review and meta-analysis Weiyu Liang. J Med Ultrason. 2020 May 11;22(2):197-202.
- Overutilization of shoulder magnetic resonance imaging as a diagnostic screening tool in patients with chronic shoulder pain. Bradley M, Tung G, Green A (2005) J Shoulder Elb Surg.

Referenser punkt 3

- Nonoperative treatment of lateral epicondylitis: a systematic review and meta-analysis. Lapner P. Canadian Shoulder and Elbow Society (CSES). JSES Int. 2021.
- The Beneficial Effects of Eccentric Exercise in the Management of Lateral Elbow Tendinopathy: A Systematic Review and Meta-Analysis. Yoon SY, J Clin Med. 2021 Sep.
- SBU: Kortikosteroidinjektioner vid tennisarmbåge (lateral epikondyalgia) är skadliga på lång sikt. Stockholm: Statens beredning för medicinsk utvärdering (SBU); 2014.

