

Sådan afhjælper du smerter foran i knæet

I denne pjece kan du læse mere om, hvordan du afhjælper smerter foran i knæet, også kaldt forreste knæ smerter. Forreste knæ smerter er en af de hyppigste årsager til knæproblemer hos unge. Smerterne fornemmes fortil i og omkring knæskallen og eventuelt i knæhasen. Smerterne er ikke voldsomme og forekommer sjældent, når benet er i hvile.

En stor af dem, der rammes, er unge i 12-16-årsalderen, altså i voksenalderen. De kan derfor være forhindrede i at deltage i gymnastik eller idræt. Når lidt ældre rammes er smerterne en reaktion på overbelastning af knæskallen og de omkringliggende muskler og sener. Kroppens bygning kan også have betydning for knæ smerterne, fx hvis man har kalveknæ, hjulben højt- eller lavtliggende knæskal, muskelstramhed eller tendens til platfod. Mange gentagne bevægelser kan medvirke til overbelastning, hvis der er skævhed i benene

Typisk kommer smerterne ved gang op eller ned ad trapper, gang i bakket terræn eller som en ømhed bag i knæskallen, når man har siddet med knæene bøjet igennem længere tid. Der er ofte ubehag i knæet, når man rejser sig, der kan være lettere hævelse, og knæskallen kan knitre. Nogle har en fornemmelse af, at knæet ikke kan bære, eller at knæskallen låser eller smutter en smule.

Flere forhold kan være medvirkende til knæ smerterne. Kropsbygningen kan have betydning, fx hvis man har kalveknæ, hjulben, højt eller lavt beliggende knæskal, muskelstramhed eller tendens til platfod. Dette kan betyde, at mange gentagne bevægelser nemmere medvirker til overbelastning. Derudover kan forkert fysisk udførelse være årsag til symptomer, fx løbetræning på et hårdt underlag, for hurtig øgning af træningsmængden eller for høj træningsintensitet. En fysioterapeut eller en læge kan være med til at vurdere, i hvor høj grad disse faktorer spiller ind.

SÅDAN KAN DU AFHJÆLPE SMERTERNE

Du kan afhjælpe smerterne i knæet ved at ændre på dine fysiske aktiviteter samt lave øvelsesprogrammet i denne pjece igennem en længere periode. Det er nødvendigt, at du kan træne uden større ømhed for at få et godt resultat.

Hos unge i 12-16-årsalderen aftager problemerne som regel med tiden. Generne forsvinder ofte af sig selv efter en periode med ro og mindre belastning, men der kan være gener gennem flere år.

Du bør undgå idræt og fysisk aktivitet, der fremkalder smerter, fx hop, dybe knæbøjninger, løbetræning på hårdt underlag, for hurtig øgning af træningsmængden eller for høj træningsintensitet. Derimod må du gerne svømme og cykle med høj sadel og i lavt gear, hvis du ikke får smerter.

KONTAKT OG MERE VIDEN

Har du spørgsmål, er du velkommen til at kontakte os. Vil du vide mere om smerter i knæet, kan du eventuelt læse mere på patienthåndbogen.dk. Søg på: 'knæ smerter'.



Kontakt

Fysio- og Ergoterapi, Thisted
Tlf. 96 17 61 45

Se øvelsesprogrammet på næste side.

SÅDAN GØR DU

Du skal træne musklerne foran på låret og særligt den muskel, der sidder på indersiden af låret. Stærke muskler kan være med til at fjerne dine knæsmarter. Det er vigtigt, at du træner 10-20 minutter dagligt i 2-3 måneder. Øvelserne må ikke medføre smerter, men du må gerne blive øm.

Begynd med de første 3 øvelser og lav dem mange gange. Når du kan udføre dem uden smerte, skal du lave de næste øvelser i programmet.

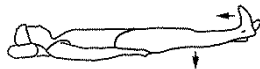
ØVELSE 1

- Læg dig på den "dårlige" side.
- Løft nederste ben i vejret, mens tærne peger opad, og knæet er strakt.
- Sænk benet.
- Lav 3 x 15 gentagelser.



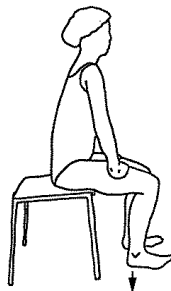
ØVELSE 2

- Læg dig på ryggen.
- Bøj foden bagover og pres knæhasen ned i underlaget.
- Hold spændingen i 5 sekunder (tæl langsomt til 5).
- Lav 10 øvelser og gentag 3 gange med 1 minuts pause.



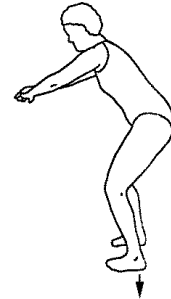
ØVELSE 3

- Sæt dig på kanten af en stol.
- Pres hælen på det dårlige ben ned i gulvet og slip langsomt.
- Gentage mange gange, indtil du bliver træt.



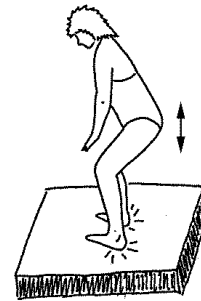
ØVELSE 4

- Så med afstand mellem fødderne.
- Læg vægten på hælene.
- Bøj langsomt ned i begge knæ.
- Stræk langsomt ud igen.
- Hav eventuelt en bold mellem knæene.
- Lav 3 x 15 gentagelser.



ØVELSE 5

- Stå på en madras eller et gulvtæppe med bøjede knæ.
- Læg vægten på hælene.
- Pres skiftevis højre og venstre hæl energisk ned i underlaget i hurtig rytme. Du må ikke løfte hælene fra underlaget.
- Lav øvelsen i ½-1 minut og gentag den 3 gange.



ØVELSE 6

- Stå på et vippebræt med afstand mellem de parallelle fødder og med knæene let bøjede.
- Prøv at holde brættet i ro.
- Prøv at slå en bold i gulvet eller op mod muren.
- Anbring fødderne i centrum og hold balancen.
- Stå på brættet i 5-10 minutter.

