

Kvit knæsmærterne

Da du var til undersøgelse i Artroskopisk Center, fik du en forklaring på, hvorfor vi tror, at du har ondt i knæet, og du fik råd og vejledning til, hvad du skal gøre for, at det bliver bedre. Denne pjece samler op på disse råd og øvelser, så du kan slå op ét sted, hvis du glemmer noget.

ÅRSAG TIL KNÆSMERTER

Årsagen til dine smerter foran i knæet (også kaldet forreste knæsmærter eller patellofemorale smerter) er endnu ikke fuldstændig klarlagt. Man tror, at knæsmærter forårsages af for meget belastning af knæleddet i forhold til, hvad knæet kan holde til. Nogle tåler meget belastning uden at få knæsmærter, mens andre af forskellige årsager ikke kan holde til den samme belastning.

Belastningen kan for eksempel stamme fra for meget løb, for mange hop eller andre aktiviteter, hvor knæet belastes. Normalt forsvinder knæsmærterne, efter man har holdt pause i noget tid. Andre gange fortsætter knæsmærterne i længere tid.

En væsentlig årsag til, at knæsmærterne nogle gange fortsætter, er, at mange ofte fortsætter med den aktivitet, der forårsagede knæsmærterne.

TILBAGEVENDEN TIL SPORT

Efter de første 8 uger med nedsat belastning er det vigtigt, at du starter langsomt op.

Du skal følge fremgangsmåden, der er beskrevet herunder. Du må kun gå videre til næste trin (belastningsniveau), hvis du næsten ikke har knæsmærter. Før du begynder, skal du vurdere dine smerter på en såkaldt VAS-skala. Du må maksimalt have en VAS-score på 2 ud af 10 ved den pågældende aktivitet, og når du vågner næste morgen.



Vurder dine smerter fra 0-10 på VAS-skalaen.

Hvis du har smerter fra 0-2, må du gerne gå i gang.

Hvis du har smerter i området fra 3-10, må du ikke gå i gang.

Niveauer

Trin 1. Let gang/cykling (laveste belastningsniveau)

Trin 2. Hurtig gang og middelhård til hård cykling

Trin 3. Langsamt løb

Trin 4. Trappegang

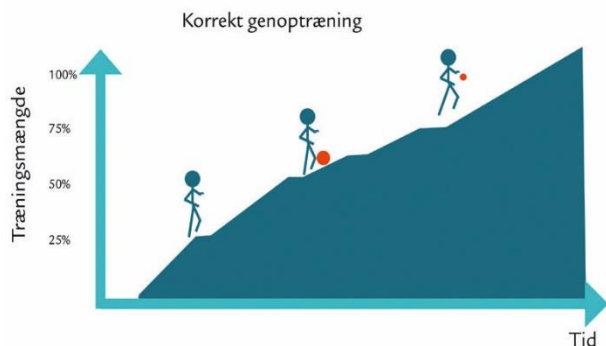
Trin 5. Løb i medium fart og hop

Trin 6. Løb og hop i høj fart (højeste belastningsniveau).

Når du er i stand til at udføre "Løb og hop i høj fart" med minimale eller ingen smerter (maksimal VAS-score på 2 under aktivitet, umiddelbart efter aktivitet og morgenen efter), må du begynde at deltage i sport igen. Til at starte med skal du nøjes med at deltage i opvarmning og 15 minutter af træningen.

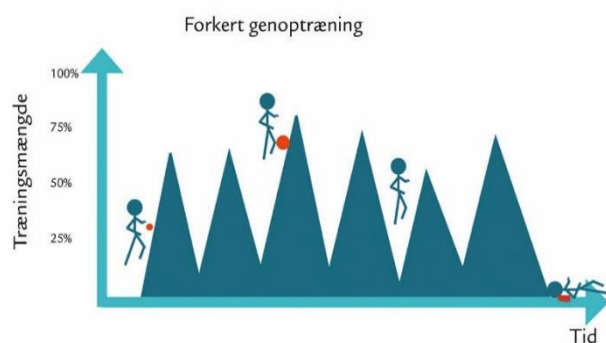
For hver uge kan du øge træningsmængden cirka 5 minutter per træningsgang. Du må dog kun øge træningsmængden, hvis du ikke oplever en forværring af dine knæsmærter.

Når du kan deltage i den fulde træningstid 2 uger i træk uden knæsmærter, kan du genoptage din sport på fuldt plan igen.



Figuren herover viser, hvordan du langsomt skal øge din træningsmængde, så du sikkert kan vende tilbage til din sport. Du kan se, hvordan du bliver rask og langsomt bliver bedre, når du øger belastningen gradvist.

På næste side kan du se, hvad der sker, hvis du går for hurtigt frem. Her fylder du megen træning på over kort tid, og herefter må du stoppe helt med aktiviteten, fordi din krop ikke var klar til så stor en belastning.



Sport og aktiviteter i dagligdagen

Det er vigtigt, at du lytter til din krop og tager hensyn til smerten. Hvis det eksempelvis gør ondt i dit knæ, når du løber, kan du prøve at veksle mellem at løbe og gå. Et andet eksempel kunne være, at du får ondt, når du går langt. Her kan du eventuelt se, om du kan afkorte gangdistancen og tage cyklen en del af vejen i stedet for. Det er dog bedre at cykle end for eksempel at tage bussen.

Pointen er, at du gerne må lave alle de aktiviteter, der ikke overstiger en smerte på VAS 2 under aktiviteten, og at den kendte smerte i knæet ikke må være forværret dagen efter. Du må dog gerne være øm i musklerne, da det blot er et tegn på, at du har trænet dem.

ØVELSER

I de første 4 uger skal du lave bækkenløft og selvspænding af lårmuskulaturen (se forklaring senere). Det er med til at holde dine muskler ved lige uden at belaste knæet. Efter de 4 uger skal du i gang med øvelser. Du skal lave øvelserne i 8 uger, som er inddelt i 2 blokke a 4 uger. Formålet med at lave øvelserne er at gøre dit knæ og din hofte stærkere, så dit knæ kan holde til den belastning, som du udsætter det for, uden at det begynder at gøre ondt. Det gør du ved at træne musklerne omkring dit knæ og din hofte. Det er meget vigtigt, at du husker at lave øvelserne så ofte, som fysioterapeuten har fortalt dig.

UGE 1-4

Bækkenløft

Du skal lave bækkenløft med begge fødder i underlaget hver anden dag. Lav 3 sæt med 10 gentagelser og lav selvspænding af lårmusklen hver dag. Når du løfter kroppen op, er det vigtigt, at du presser med hælene. Pas på med at løfte dig for højt op og svaje i ryggen.



Selvspænding af lårmusklen

Du skal lave selvspænding af lårmusklen op ad en væg, hvor du skal trykke hælen ned i gulvet, mens du mærker, hvordan lårmuskelen spændes. Du skal lave selvspænding 10 gange a 30 sekunder hver dag.



UGE 5-8

Træning med elastik og egen kropsvægt

Formålet med disse 4 uger er at gøre musklerne omkring din hofte og dine knæ stærkere. Du må endnu ikke begynde at vende tilbage til sport, men du skal begynde at vende tilbage til alle dine normale aktiviteter. Du skal følge denne fremgangsmåde:

- Trin 1.** Let gang/cykling (laveste belastningsniveau)
- Trin 2.** Hurtig gang/medium til hård cykling
- Trin 3.** Langsomt løb
- Trin 4.** Trappegang
- Trin 5.** Løb i medium fart og hop
- Trin 6.** Løb og hop i høj fart (højeste belastningsniveau).

Du skal først påbegynde næste aktivitet, når smerten er maksimalt VAS 2 ved aktiviteten og maksimalt VAS 2 næste morgen, når du står op.

Du skal lave 3 sæt af alle 4 øvelser, som alle laves så tilpas hårdt, at du akkurat kan udføre 12 gentagelser og herefter er træt.

Hver gentagelse skal tage 8 sekunder, og du skal træne både venstre og højre side.

Liggende sideløft

Denne øvelse gør dine hoftemuskler stærkere.

Du ligger på gulvet som vist på billederne. Du skal have elastikken rundt om anklerne og herefter løfte benet cirka 40 cm. Det er vigtigt, at foden peger lige frem, når du løfter benet op. Du skal lave 3 sæt så tilpas hårdt, at du akkurat kan udføre 12 gentagelser og herefter er træt. Hver gentagelse skal tage 8 sekunder, og du skal træne både venstre og højre side.



Siddende knæstræk

Denne øvelse gør dit knæ stærkere. Du skal sidde på et bord med en elastik bundet rundt om bordbenene. Du skal lægge et håndklæde under dit knæ og bruge et viskestykke omkring anklen, så elastikken ikke ruller op ad benet, når du laver øvelsen. Derefter skal du strække benet, mens elastikken yder modstand. Du skal lave 3 sæt så tilpas hårdt, at du akkurat kan lave 12 gentagelser og herefter er træt. Hver gentagelse skal tage 8 sekunder, og du skal træne både venstre og højre side.



Muslinge-øvelsen

Denne øvelse gør dine hoftemuskler stærkere. Elastikken skal være bundet rundt om benet lige over knæet. Høften skal være bøjet cirka 60 grader og knæet cirka 90 grader. Herefter skal du åbne benene ligesom en musling, mens du holder resten af kroppen i ro.



Du skal lave 3 sæt så tilpas hårdt, at du akkurat kan udføre 12 gentagelser og herefter er træt. Hver gentagelse skal tage 8 sekunder, og du skal træne både venstre og højre side.

Halv-benbøjning

Denne øvelse gør dine knæmuskler stærkere. Du skal stå med skuldersbreddes afstand mellem dine fødder. Herefter skal du gå ned i knæ. Øvelsen må ikke gøre ondt i knæene.

Hvis du synes, øvelsen gør ondt i knæene, skal du lade være med at gå så langt ned i knæ. Husk at få bagdelen tilbage, og pas på, at knæene ikke går for langt ud over tærne.

Du skal lave 3 sæt så tilpas hårdt, at du akkurat kan lave 12 gentagelser og herefter er træt. Hver gentagelse skal tage 8 sekunder.



UGE 9-12

Træning og gradvis øgning af sport

Formålet med disse 4 uger er at gøre musklerne omkring hoften og knæet endnu stærkere og gøre dig klar til at vende tilbage til sport og normal belastning af knæet. Du må begynde at vende tilbage til sport, hvis du har nået trin 6 i nedenstående.

Trin 1. Let gang/cykling (laveste belastningsniveau)

Trin 2. Hurtig gang/medium til hård cykling

Trin 3. Langsamt løb

Trin 4. Trappegang

Trin 5. Løb i medium fart og hop

Trin 6. Løb og hop i høj fart (højeste belastningsniveau).

Næste aktivitet opstartes først, når smerten er maksimalt VAS 2 ved aktiviteten og maksimalt VAS 2 næste morgen, når du står op. Du skal lave 3 sæt af de 4 forskellige øvelser, som alle trænes så tilpas hårdt, at du akkurat kan lave 12 gentagelser og så er træt.

Hver gentagelse skal tage 8 sekunder, og du skal træne både venstre og højre side.

Stående sideløft

Denne øvelse gør dine hoftemuskler stærkere.

Du skal udføre øvelsen, mens du står ved en stol. Stolen skal bruges til at holde balancen. Du skal herefter løfte benet ud til siden, mens du holder resten af kroppen i ro. Foden på benet, du bevæger, skal pege lige frem under øvelsen.

Du skal lave 3 sæt så tilpas hårdt, at du akkurat kan lave 12 gentagelser og herefter er træt. Hver gentagelse skal tage 8 sekunder, og du skal træne både venstre og højre side.

Det-ene-knæ-foren-det-andet

Denne øvelse gør dine hofte og knæmuskler stærkere. Du skal starte med at stå som vist på det første billede. Herefter skal du gå ned i knæ, mens du tænker på at overkroppen ikke må bevæge sig fremad eller tilbage – den skal kun bevæge sig op og ned.

Du skal lave 3 sæt så tilpas hårdt, at du akkurat kan lave 12 gentagelser og herefter træt. Hver gentagelse skal tage 8 sekunder, og du skal træne både venstre og højre side.



Benbøjning

Du skal stå med skuldrebredde afstand mellem fødderne. Herefter skal du gå ned i knæ. Øvelsen må ikke gøre ondt i knæene.

Hvis du synes, øvelsen gør ondt i knæene, skal du lade være med at gå så langt ned i knæ.

Husk at få bagdelen tilbage, og pas på, at knæene ikke går for langt ud over tæerne.

Du skal lave 3 sæt så tilpas hårdt, at du akkurat kan lave 12 gentagelser og herefter er træt. Hver gentagelse skal tage 8 sekunder.



Du skal lave 3 sæt så tilpas hårdt, at du akkurat kan lave 12 gentagelser og herefter er træt. Hver gentagelse skal tage 8 sekunder, og du skal træne både venstre og højre side.

TRÆNINGSFORLØBET I HOVEDTRÆK

Blok 1 (uge 1-4)

- **Aflastning.** Undgå knæbelastende aktiviteter, som medfører den kendte smerte.
- **Selvspænding af låret** (hver dag)
- **Bækkenløft** (3 x 10 hver anden dag).

Blok 2 (uge 5-8)

- **4 øvelser med elastik.** Du skal lave øvelserne hver anden dag.

Blok 3 (uge 9-12)

- Træning med elastik og egen kropsvægt.

Stående hoftestræk

Denne øvelse gør din hofte stærkere. Sæt elastikken fast i en dør eller omkring et tungt bord. Herefter skal du sætte elastikken rundt om låret, lige over knæhasen. Herefter skal du skubbe benet tilbage, mens du holder resten af kroppen i ro.

KONTAKT OG MERE VIDEN

Har du spørgsmål, er du velkommen til at kontakte os.



AALBORG UNIVERSITETSHOSPITAL
– i gode hænder



Kontakt

Artroskopisk Center, Hjørring

Tlf. 97 64 06 12

Vi træffes bedst:

Mandag – torsdag 8.30 – 15.00

Fredag 8.30 – 14.30