

REHABILITERINGSPROGRAM VID AKUTA OCH KRONISKA BESVÄR I KNÄSKÅLSSENAN ("HOPPARKNÄ")

Vid kroniska besvär i knäskålssenan kan övningar för akuta besvär i knäskålssenan (akut och subakut fas) följas som en inledande fas under en vecka för att förbereda senan på kommande träning.

AKUT/INLEDANDE FAS – DAG 1–7

MÅLSÄTTNING

Minimera omfattningen av skadan genom ett korrekt, akut omhändertagande.

Reducera eller ta bort all provocerande belastning av skadad vävnad.

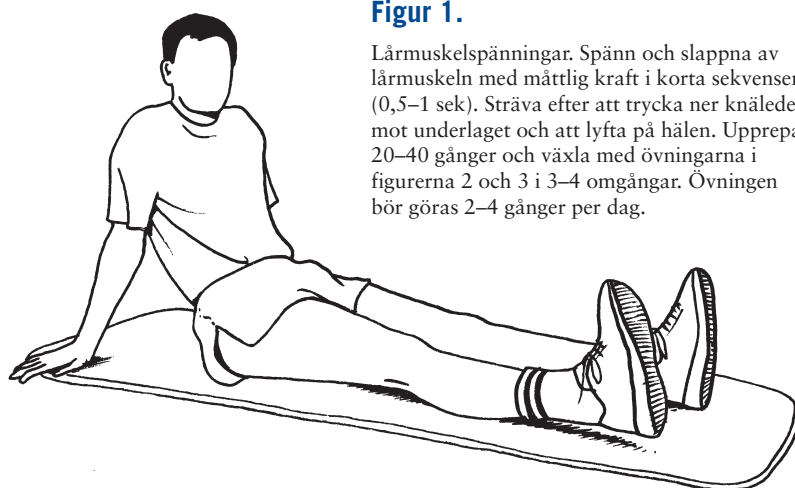
METOD

Noggrann skadebedömning, avlastning och eventuellt kyla.

Utreda och korrigera yttre och inre faktorer.

Påbörja cirkulationsträning.

Cirkulationsträning. Skall utföras flera gånger per dag. Ger ökad blodcirkulation och därmed ökad möjlighet till läkning av skadan genom att svullnaden minskar, smärtan avtar och vävnaden kan börja byggas upp.

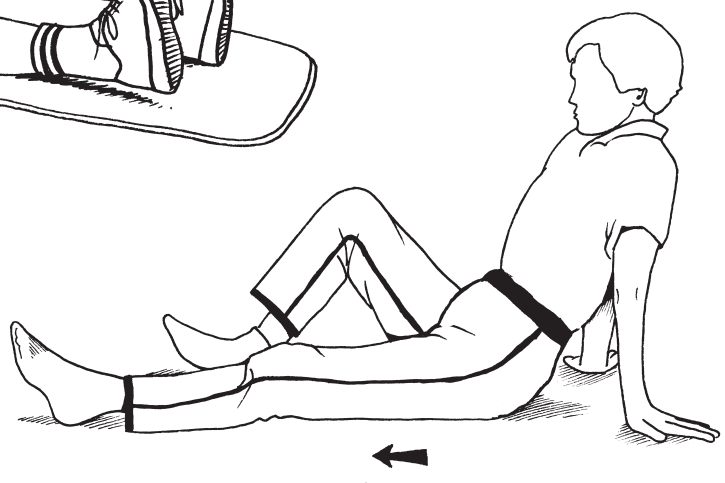


Figur 1.

Lårmuskelspänningar. Spänn och slappna av lårmuskeln med måttlig kraft i korta sekvenser (0,5–1 sek). Sträva efter att trycka ner knäleden mot underlaget och att lyfta på hälen. Upprepa 20–40 gånger och växla med övningarna i figurerna 2 och 3 i 3–4 omgångar. Övningen bör göras 2–4 gånger per dag.

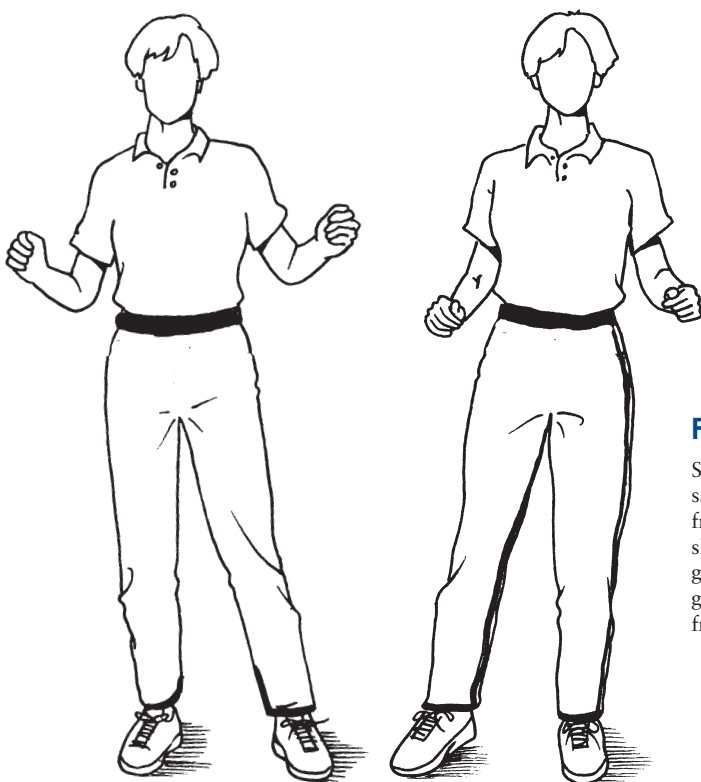
Figur 2.

Släpncykling. Låt hälen glida på underlaget och böj och sträck knäleden i ett jämnt tempo. Upprepa 20–40 gånger och växla med övningarna i figurerna 1 och 3 i 3 omgångar. Övningen bör göras 2–4 gånger per dag.



OBS! Förebygg så att skadan inte kommer tillbaka!
Utred orsakerna till besvären i knäskålssenan
noggrant! Ta tillräcklig tid för läkning, uppbyggnad
och successiv återgång till motion och idrott.

Belastningsträning. Vid akuta besvär är det viktigt att belasta benet med kroppsvikt redan första dygnet. Bör göras flera gånger per dag.



Figur 4.

Stående tyngdöverföring. Lägg sakta över mer och mer belastning från den friska sidan till den skadade i 3–5 sek. Upprepa 20–40 gånger. Övningen bör göras 2–4 gånger per dag. Träna gärna framför en spegel.

Balans. Så fort övningen i figur 4 går bra kan balansövningar påbörjas. Titta till en början och öka därefter svårighetsgraden genom att blunda.

Gångövningar. Gå så normalt som möjligt med lika långa steg på båda benen. Försök att belasta benet så mycket det går och öka successivt antal steg och belastning. Spänn lårmuskeln så att knät stabiliseras när det belastas och försök få en naturlig rörelse i höft-, knä- och fotled. Träna gången långsamt. Variera med att gå bakåt och i sidled.

Figur 3.

Underbenspendlingar. Pendla underbenet mellan cirka 100–30 graders knävinkel. Sitt på ett bord med låret understött och underbenet hängande fritt. Pendla 30–50 gånger och växla med övningarna i figurerna 1 och 2 i 2–4 omgångar. Övningen bör göras 2–4 gånger per dag.



Figur 5.

Stå på golvet på ett ben i 30 sek. Upprepa 5 gånger och jämför med den friska sidan. Stegra genom att blunda och därefter genom att stå på en mjuk madrass. Övningen bör utföras 2–4 gånger per dag.



UPPBYGGNADSFAS – VECKA 2–12

MÅLSÄTTNING

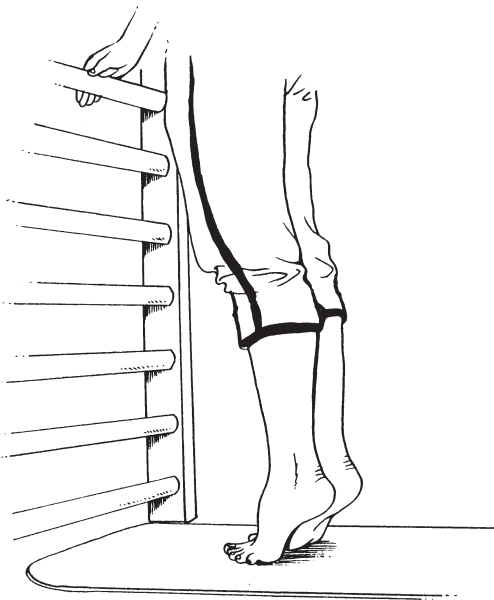
Öka tolerans mot belastning av skadad vävnad.
Förbättra full balans och koordination.
Öka full muskelstyrka och muskeluthållighet.

METOD

Successivt stegrad belastning och svårighetsgrad av övningarna.
Fler krävande motions- och idrottsrelaterade övningar.
Från 1–2 lätta träningspass per dag i början av fasen till 3–4 tyngre pass per vecka i slutet av fasen.

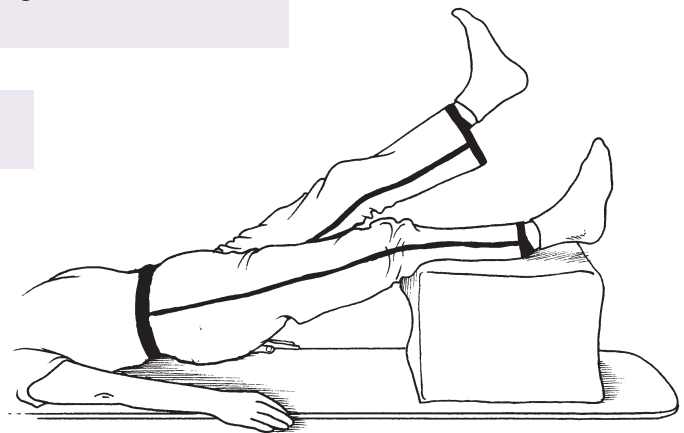
Uppvärmning. 5–10 minuters uppvärmning kan göras med övningarna i figurerna 1, 2 och 3 samt gång på mjuk madrass eller på en studsmatta.

Lätt muskelträning.



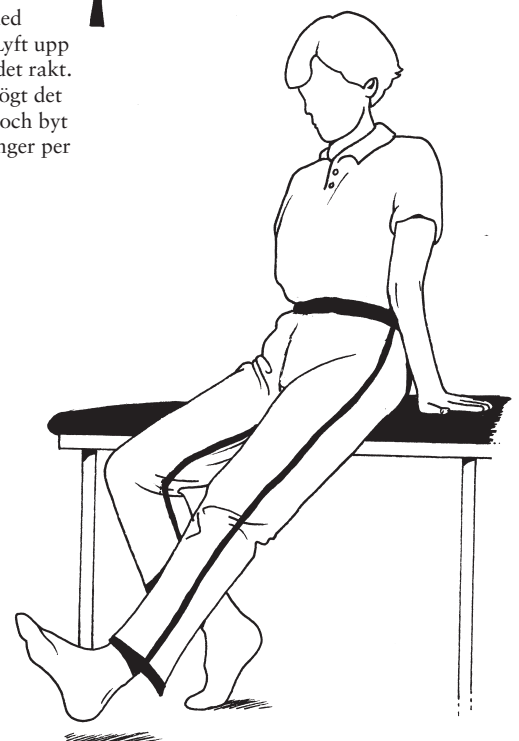
Figur 6.

Tåhävningar på båda fötterna samtidigt. Upprepa 15–30 gånger i 2–4 omgångar. Stretcha ytliga vadmuskeln mellan omgångarna i 15 sekunder enligt figur 18. Stegra övningen genom att successivt övergå till tåhävningar på en fot i taget. Börja med 5 tåhävningar per fot i 2–3 omgångar.



Figur 7.

Höftlyft. Ligg på rygg med underbenen på en pall. Lyft upp ett ben i luften och håll det rakt. Lyft därefter höften så högt det går. Sänk sakta ner igen och byt sida. Upprepa 10–20 gånger per ben i 2–3 omgångar.



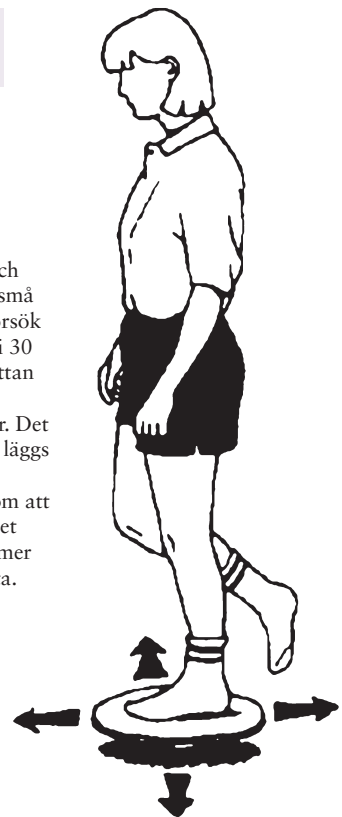
Figur 8.

Rakt benlyft. Sitt längst ut på kanten av ett bord med det skadade benet snett nedåt. Vinkla upp foten, tryck ner knäleden genom att spänna den främre lårmuskeln och lyft benet rakt några centimeter. Upprepa 10–20 gånger i 2–3 omgångar. Övningen bör göras 3–4 gånger per dag. Stegra övningen genom att lägga en viktmanschett (1–3 kg) runt smalbenet.

OBS! Lyssna på kroppens varningssignaler! Smärta och stelhet efter träning bör analyseras!

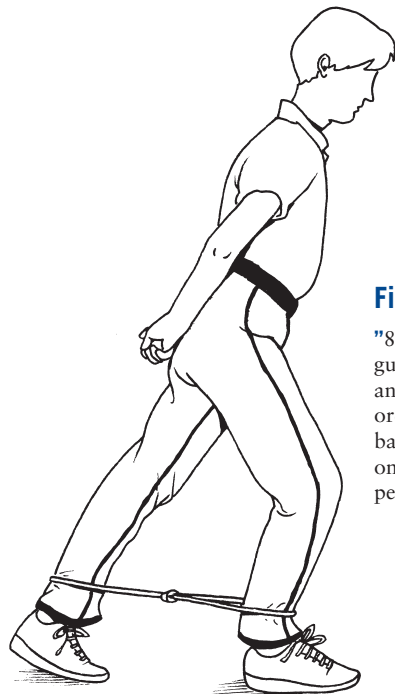
Balans. Så snart som möjligt bör balansträning utföras med hjälp av en balansplatta.

Koordination.



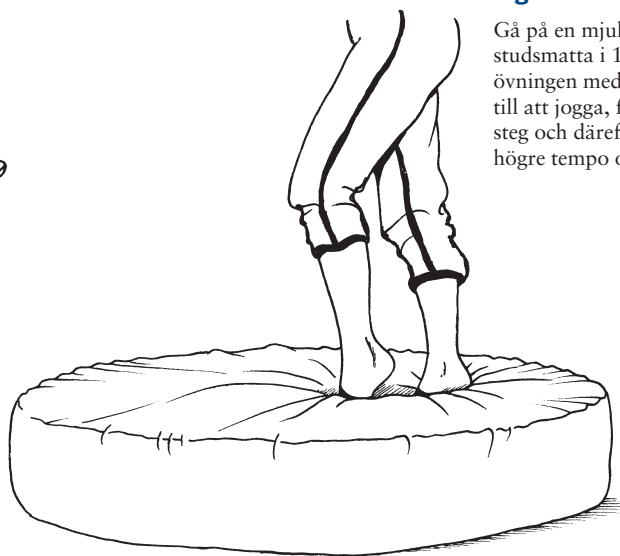
Figur 9.

Stå först med båda fötterna på plattan och vicka med fötterna i små och stora rörelser. Försök därefter att stå stilla i 30 sek. Stå sedan på plattan med ett ben i taget. Upprepa 5–10 gånger. Det är lättare om plattan läggs på en mjuk filt eller madrass. Stegra genom att lägga plattan på golvet och därefter med en mer krävande balansplatta.



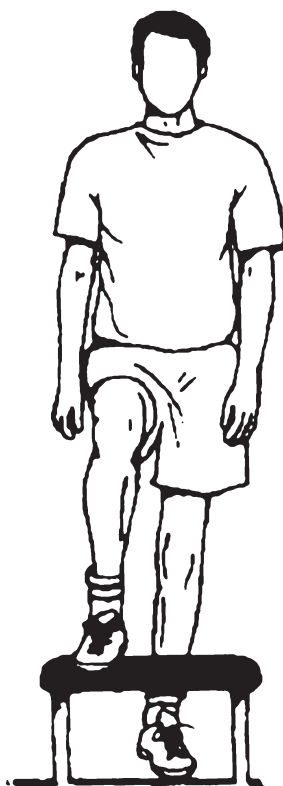
Figur 10.

”8-snodd-gång”. Knyt en gummisnodd runt anklarna. Ta ut stegen ordentligt. Gå framåt, bakåt och i sidled med 5 omgångar av 5–10 meter per håll.



Figur 11.

Gå på en mjuk madrass eller studsatta i 1–5 minuter. Stegra övningen med att efter hand övergå till att jogga, först sakta med små steg och därefter med successivt högre tempo och högre knälyft.

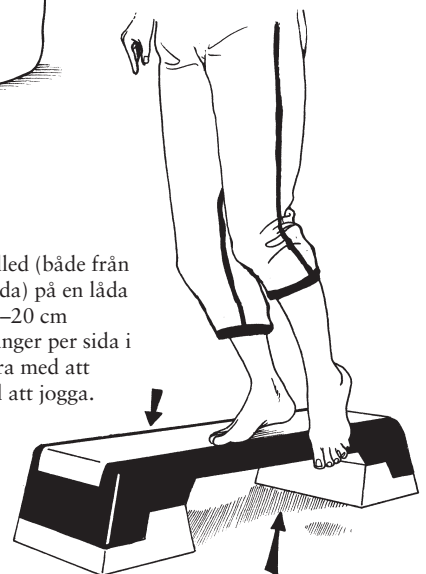


Figur 12.

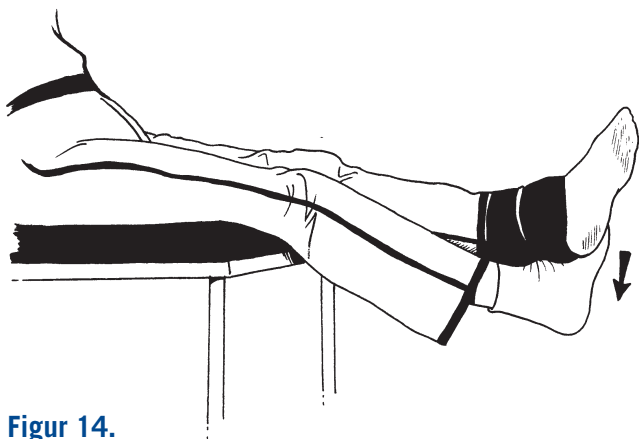
Gå upp och ner på en låda eller ett trappsteg (5–20 cm hög) med höger fot först och därefter med vänster fot först. Upprepa 25 gånger per fot i 2–3 omgångar. Stegra med att successivt övergå till att jogga.

Figur 13.

Gå upp och ner i sidled (både från höger och vänster sida) på en låda eller ett trappsteg (5–20 cm hög). Upprepa 25 gånger per sida i 2–3 omgångar. Stegra med att successivt övergå till att jogga.

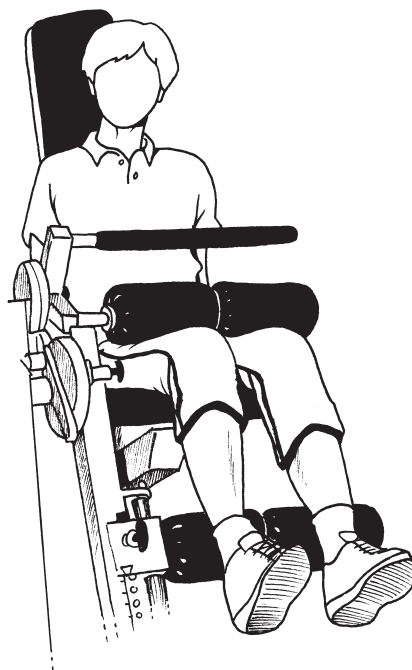


Styrketräning.



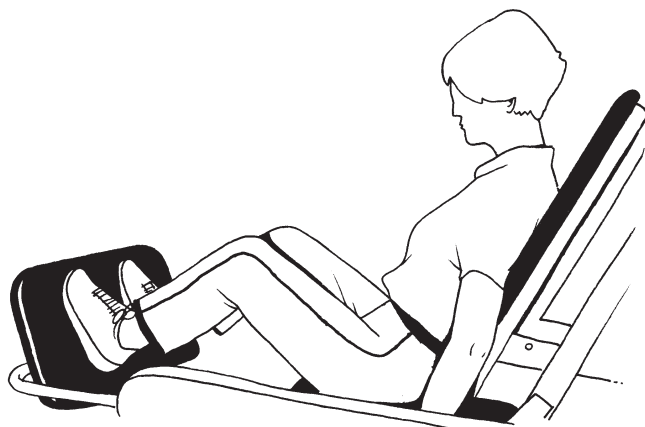
Figur 14.

Sittande excentrisk knästräckning. Sitt på ett bord med 2–5 kilos viktmanchett runt vristen. Lyft upp det skadade benet med det friska och låt därefter det skadade benet långsamt sänka ner vikten under cirka 5 sekunder. Upprepa 20 gånger i 3–4 omgångar.



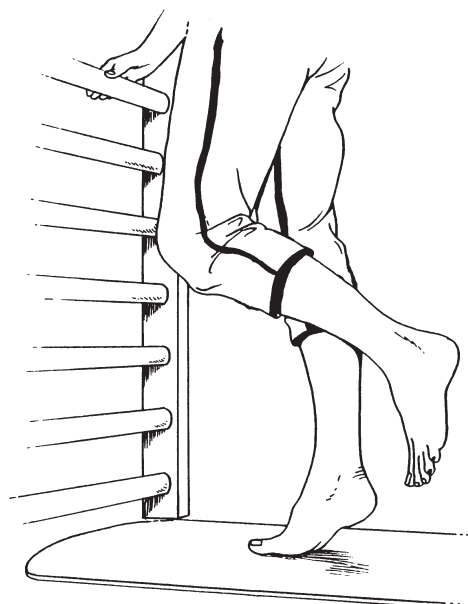
Figur 15.

Sittande eller magliggande knäböjning i viktmaskin. Börja med båda benen samtidigt och övergå successivt till träning med ett ben i taget. Upprepa 20 gånger i 2–4 omgångar.



Figur 16.

Sittande benpress i viktmaskin. Börja med båda benen samtidigt och övergå successivt till träning med ett ben i taget. Knäleden bör inte böjas över 90 grader. Upprepa 20 gånger i 2–4 omgångar.



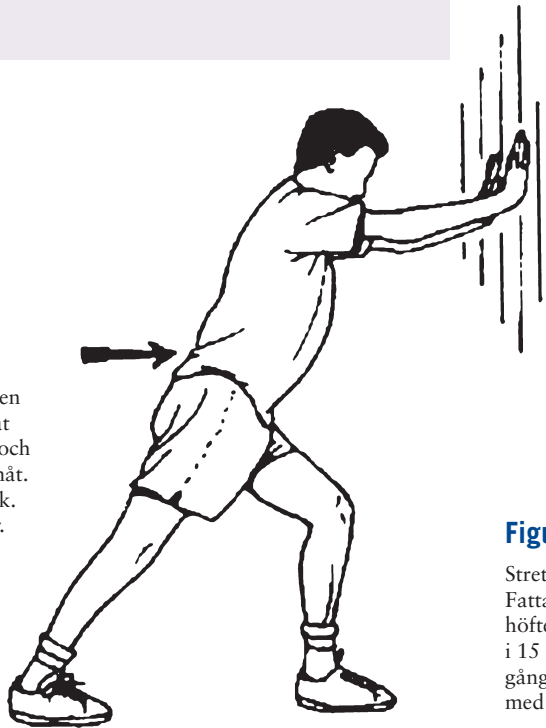
Figur 17.

Tåhävningar på ett ben. Upprepa 5 gånger i 3 omgångar. Stretcha ytliga vadmuskeln (enligt figur 18) mellan omgångarna i 15 sekunder. Öka successivt antalet tåhävningar till 25. Stegra därefter övningen genom att stå på ett trappsteg och sjunka ned med hälen.

Stretching.

Figur 18.

Stretching av ytliga vadmuskeln. Sätt den skadade foten bakåt med hälen i golvet och tårna pekande framåt. Luta framåt i 15 sek. Upprepa tre gånger.



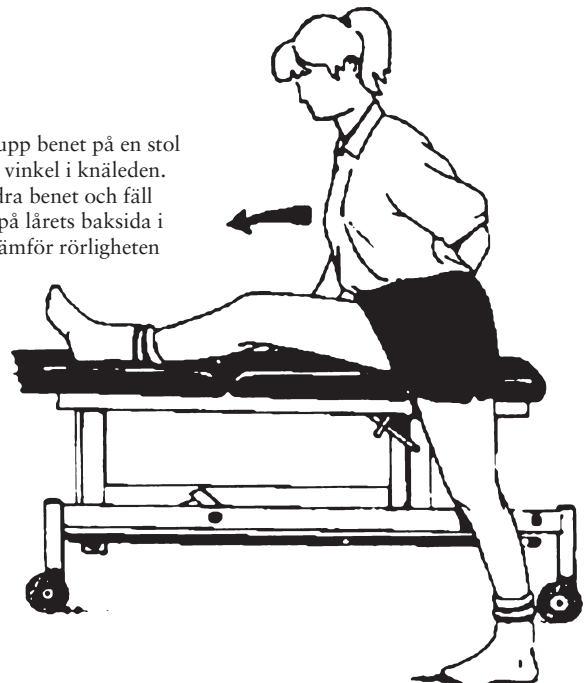
Figur 19.

Stretching av lårets framsida. Fatta tag runt vristen med höfterna raka och dra in foten i 15 sekunder. Upprepa tre gånger. Jämför rörligheten med den friska sidan.



Figur 20.

Stretching av lårets baksida. Läggs upp benet på en stol eller ett bord med cirka 10 graders vinkel i knäleden. Stå med tårna rakt fram på det andra benet och fäll framåt med rak rygg tills det töjer på lårets baksida i 15 sekunder. Upprepa tre gånger. Jämför rörligheten med den friska sidan.



Löpträning. Påbörja försiktig löpträning. Var noga med att löpningen inte ger smärta eller värk efteråt.

Rekommenderad övrig träning. Påbörja bassängträning, cykelträning, allmän styrketräning samt anpassad gymna för att bibehålla/förbättra kondition och allmän styrka för resten av kroppen.

ÅTERGÅNGSFAS – VECKA 13–26

MÅLSÄTTNING

Återfå full balans och koordination vid såväl maximal belastning som vid maximalt uthållighetsarbete.

Återfå full löp- och hoppförmåga.

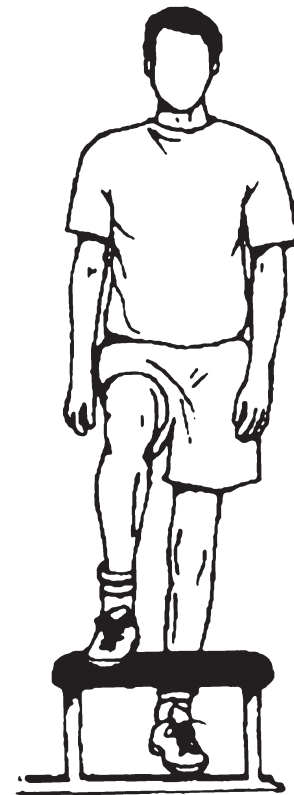
Återfå full motions- och idrottsfunktion.

METOD

Specifika motions- och idrottsrelaterade övningar med full belastning med avseende på rörlighet, koordination, teknik, uthållighet, styrka och spänst.

Uppvärmning och stretching. Cykla 5–10 minuter med lätt till måttlig belastning eller jogga 5–10 minuter på en mjuk madrass eller på en studsmatta. Stretcha därefter enligt övningarna i figurerna 18, 19 och 20.

Koordination. Fortsätt med övningarna i figurerna 10–13.

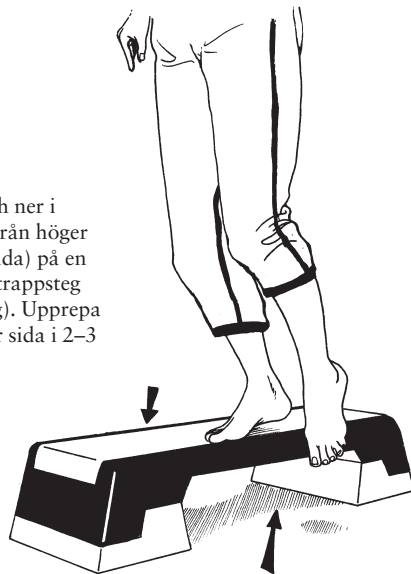


Figur 21.

Jogga upp och ner på en låda eller ett trappsteg (5–20 cm hög) med höger fot först och därefter med vänster fot först. Upprepa 25 gånger per fot i 2–3 omgångar.

Figur 22.

Jogga upp och ner i sidled (både från höger och vänster sida) på en låda eller ett trappsteg (5–20 cm hög). Upprepa 25 gånger per sida i 2–3 omgångar.



Styrketräning. Fortsätt med övningarna i figur 14–16 och lägg successivt till övningarna nedan. Öka belastningen efter hand och sänk successivt antalet upprepningar till 10.

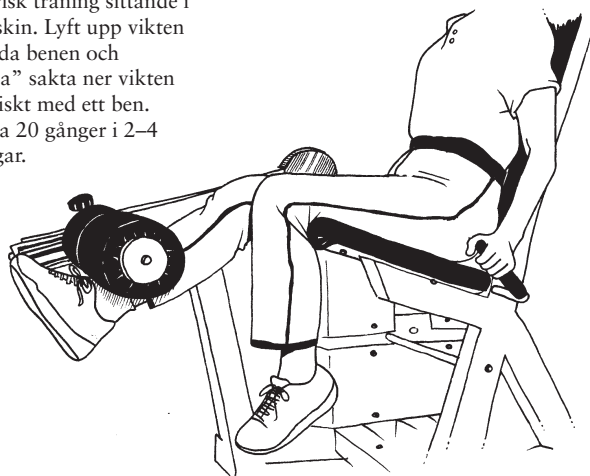
Figur 23.

Sittande knästräckning i viktmaskin. Börja med båda benen samtidigt och övergå successivt till träning med ett ben i taget. Upprepa 20 gånger i 2–4 omgångar.



Figur 24.

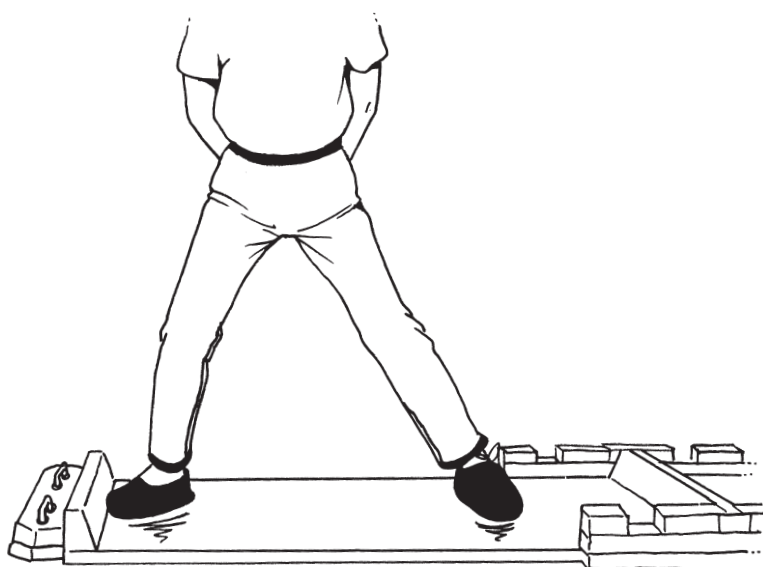
Excentrisk träning sittande i viktmaskin. Lyft upp vikten med båda benen och "bromsa" sakta ner vikten excentriskt med ett ben. Upprepa 20 gånger i 2-4 omgångar.



OBS! Kroppen är mycket träningsbar! Använd tillräcklig tid för läkning, uppbyggnad och successiv återgång till full motions- och idrottsaktivitet!

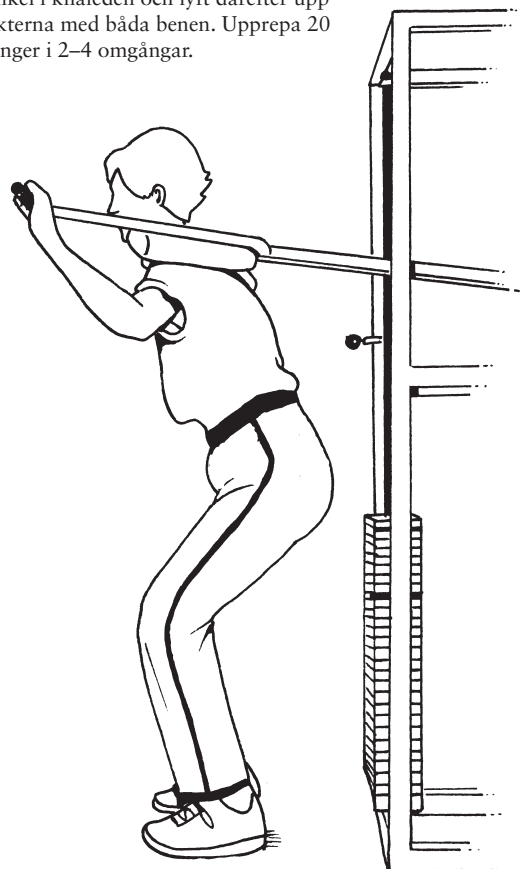
Figur 26.

Skridskoglid från sida till sida på en glidplatta (slideboard). Skjut ifrån med ena benet och ta emot med det andra. Stegra genom längre glidning, kraftigare frånskjut samt genom att böja mer i knäleden. Upprepa 20-40 gånger i 2-3 omgångar.



Figur 25.

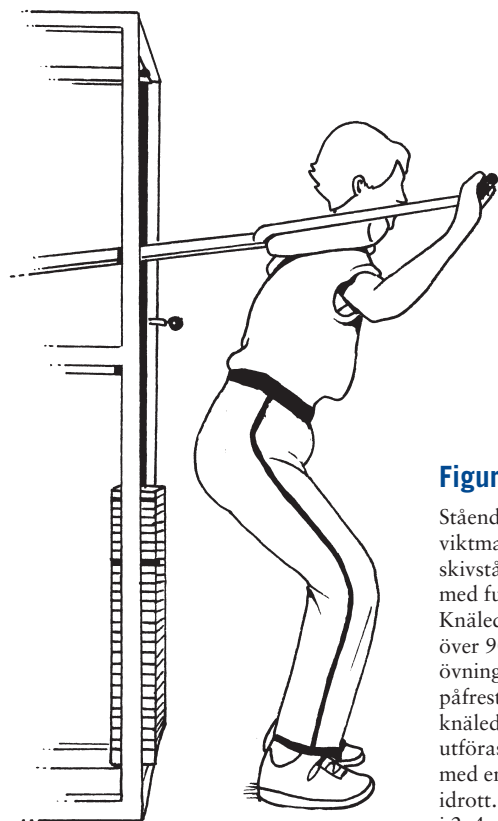
Excentrisk träning på ett ben stående i viktmaskin. Stå på ett ben och sänk kroppen sakta ner till cirka 90 graders vinkel i knäleden och lyft därefter upp vikterna med båda benen. Upprepa 20 gånger i 2-4 omgångar.



Figur 27.

Skridskohopp. Skjut ifrån med det ena benet och landa på det andra. Stegra genom att hoppa längre samt genom att böja mer i knäleden. Upprepa 20-40 gånger i 2-3 omgångar.





Figur 28.

Stående knäböjning i viktmaskin eller med skivstång. Utför övningen med full kontroll. Knäleden bör inte böjas över 90 grader. Denna övning är mycket påfrestande för en skadad knäled och bör endast utföras av idrottsutövare med en mycket krävande idrott. Upprepa 20 gånger i 2–4 omgångar.



Figur 29.

Utfallssteg med skivstång. Ta långa, långsamma steg med full kontroll. Knäleden bör inte böjas över 90 grader. Denna övning är mycket påfrestande för en skadad knäled och bör endast utföras av idrottsutövare med en mycket krävande idrott. Upprepa 20 gånger i 2–4 omgångar.

Stretching. Enligt övningarna i figurerna 18, 19 och 20.

Löpning. Fortsätt löpträning.

Spänst. Påbörja hoppträning.