

GENOPTRÆN DIT LØBERKNÆ

– OG UNDGÅ AT BLIVE SKADET IGEN



AF LARS DAMSBO

Eksam. sportsfysioterapeut, Idrætsmedicinsk Klinik, Region Syddanmark



AKUTTE FASE:

Træn dagligt 10 x 30 sek. Gerne flere gange om dagen.

Stå med siden op ad væggen (den modsatte side af løberknæet). Løft inderste ben ca. 90 grader og pres det ind mod væggen.



Progression: Samme øvelse, men stå med afstand til væggen og pres med benet en stor træningsbold ind mod væggen.



VIGTIGT:
Udfør øvelserne langsomt:
3 sek./2 sek./3 sek.
- fx: Løft benet på 3 sek., hold stillingen i 2 sek., sænk benet på 3 sek.

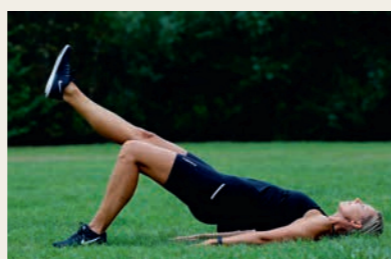
GENOPBYGNINGSFASEN:

Træn hver anden dag 3-5 sæt á 10 gentagelser

1 Lig på siden med strakte ben og en træningselastik mellem fødderne. Løft og sænk øverste ben roligt uden der sker bevægelse andre steder i kroppen.



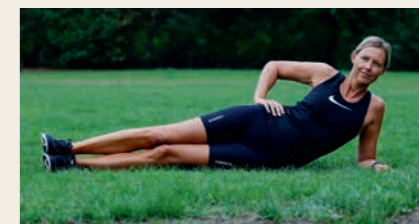
2 Lig med bøjede knæ. Stræk det ene ben, så det er i forlængelse af låret. Løft bagdelen fra gulvet, så hele kroppen danner en lige linje. Sænk roligt igen. Hold resten af kroppen i ro – vær særlig obs på ikke at "tabe" bækkenet under bevægelsen.



3 Stå med lidt afstand mellem benene og en træningselastik over knæene. Skyd bagdelen bagud – til ca. 90 graders bøjning i knæleddene, hvis du kan. Rejs dig langsomt igen. Knæene skal hele tiden pege lige ud over fødderne. Hold kropsstammen i ro.



4 Lig på siden og underarmen. Løft kroppen til kroppen danner en lige linje. Sænk langsomt igen.



PROGRESSION

1 Stå på et trappetrin, kasse eller lign. (på det skadede ben) med det ene ben ud over trinnet. Sænk foden ned uden at ramme jorden og uden at bøje i knæene, dvs. ved at sænke hoften til siden. Knæet på standbenet skal pege lige ud over tæerne.

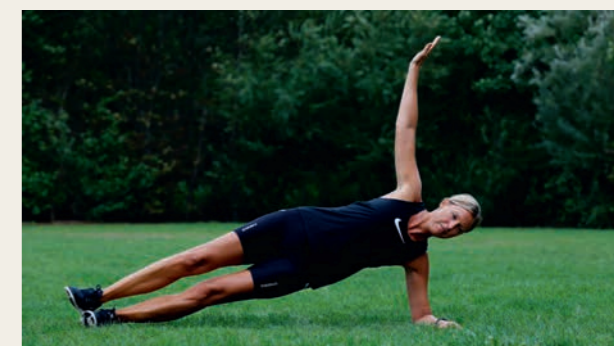


2 Stå på skadede ben med bækkenet lige og rolig overkrop, gå ned i knæ og sænk det frie ben ned uden at røre gulvet - og tilbage igen.



Hold noget tungt i hænderne. Stå på ét ben og sænk kroppen fremover uden at bevæge ryggen – så det løftede ben og krop og hoved danner en lige linje. Hæv dig op igen (væb obs på at bruge ballemusklerne). Knæet peger hele tiden ud over foden på standbenet.

4 Samme som øvelse 4 under "genopbygningsfasen", men når du løfter kroppen, løfter du samtidig øverste ben og/eller arm



Fortsæt relevant styrketræning, og byg løbeformen langsomt op med løb hver anden dag. Max 10 % samlet øgning af distance pr. uge. Du kan med fordel fokusere på at løbe med korte/brede skridt, let foroverbøjet og med "bløde" landinger - det forebygger at skaden vender tilbage.

Ovenstående øvelser er eksempler. Du kan finde en fuld øvelsesoversigt på www.krop-fysik.dk, hvor du også kan se videnskabelige kilder til artiklen.