

Gjør disse øvelsene for å forebygge knesmerter



Ønsker du å forebygge knesmerter? Knesmerter er svært vanlige i dagens samfunn. Alle fra barn til voksne og godt eldre mennesker kan bli plaget. Mange får god hjelp tidlig og blir heldigvis bra med god oppfølging. Noen søker ikke hjelp, eller venter for lenge med å søke hjelp. Andre får beskjed om at det ikke finnes noe å gjøre og at de må leve med smertene.

Ved akutte smerter etter trauma, er det større sjanse at menisk, korsbånd, sidebånd og bein skades. Ved feilbelastning eller overbelastning bygger seg smertene ofte opp over tid. Dette øker belastningen på muskulatur, sener, slimposer, og ledd (artrose) som over tid blir sårbare og kan skades. Hvis du har hatt en akutt skade, eller har hatt symptomer i kne over tid kan det være lurt å ta kontakt med en kyndig fagperson for en vurdering av knesmertene.

Anatomy of the Knee Joint



Trening av knemuskulaturen vil bidra til mer stabilitet rundt kneleddet og redusere risikoen for skade. Enten du er 10 eller 70 år kan følgende øvelser forebygge knesmerter.

Tøying av hamstrings (baksiden av låret):

Stå opprett og strekk frem venstre fot foran kroppen slik at hælen kommer i kontakt med bakken. Bøy høyre kne og hofte samtidig som du lener overkroppen fremover til du kjenner en god strekk i baksiden av venstre lår. Hold denne posisjonen i

30-40 sekunder og gjenta på andre beinet. Repeter dette 2 til 3 ganger.

Tøying av leggmuskulatur:

Stå med begge hender mot veggen med utstrakte armer. Flytt venstre fot frem og høyre fot bak. Bøy venstre fot og trykk ned høyre hæl mot bakken slik at du kjenner en strekk i baksiden av leggmuskulaturen. Hold denne stillingen i 30-40 sekunder og deretter gjentar du øvelsen på den andre foten. Repeter dette 2 til 3 ganger.

Bruk foamroller:

Kvadricepsmuskulaturen (muskulatur på fremsiden av låret): Ligg på magen med venstre beinet ut til siden og det andre beinet plassert på foamrolleren. Overkroppen hviler på albue. Legg kroppsvekten over foamrolleren ved å senke hoftene mot bakken. Rull opp og ned langs muskelens lengde. Foamroller kan også være effektivt og brukes på setemuskulaturen. Setemuskulaturen fester i IT-båndet som går fra setemuskulaturen og til utsiden av knæ. En stram setemuskulatur kan føre til økt belastning på kne. Bruk 3-5 minutt på hver muskelgruppe og gjenta på andre beinet.

Bruk av foamroller på stram muskulatur kan være veldig smertefullt. Ta det derfor rolig i begynnelsen. Da kan det være nok med å bare ligge på det ømme punktet for å få effekt og få i gang sirkulasjonen i muskulaturen. Foamroller virker som massasje, øker sirkulasjonen og får muskelen til å slappe av og frigjøre seg med toksiner.

Statisk knebøy inntil en vegg:

Stå med ryggen mot en vegg med føttene ca 50 cm foran kroppen. Føttene skal være ca skulderbredde fra hverandre. Bøy knærne og skli ned langs veggen til knærne er i en 90 graders

vinkel. Dine knær skal da være posisjonert over ankelleddene, ikke foran og ikke bak. Dette vil aktivere og styrke kvadrisepsmuskulaturen.

Hold denne posisjonen i 30-60 sekunder og repeter øvelsen tre ganger. For å øke vanskelighetsgraden kan du alternere med å løfte høyre hæl fra gulvet i noen sekunder og deretter venstre.

Step down:

Stå med et bein på et trappetrinn eller annen forhøyning imens den andre står fast i bakken. Trykk deg opp gjennom å strekke beinet på forhøyningen. Senk deretter deg langsomt ned igjen. Vær oppmerksom på at fot, kne og hofte peker i en rett linje og at begge hofter peker fremover under utførelsen av øvelsen. Repeter øvelsen 8-12 ganger på hvert bein 2-3 ganger.

Utfør øvelsene 2 til 5 ganger i uken.



Sykling er også et godt alternativ for å styrke

knemuskulaturen. Pass på at setet ikke er for lavt og at knærne ikke faller innover.

Ved smerter under utførelsen av disse øvelsene eller forverrende av symptomer er det indikert å ta kontakt med kyndig fagperson med kunnskap innen knesmerter.