

Løperkne - Patellofemoral Smertesyndrom Forklart

Knasing, gnissing og smerter i knærne er frustrerende og kan oppleves som skremmende, spesielt når årsaken er uviss. Det kan være tegn på en tilstand som kalles løperkne, som kan være svært plagsomt selv om det er ufarlig. Det medisinske navnet er patellofemoralt smertesyndrom og har fått sitt kallenavn siden det ofte forekommer hos joggere ([1](#)).



**Få GRATIS
ebok med
øvelser for
knesmerter**

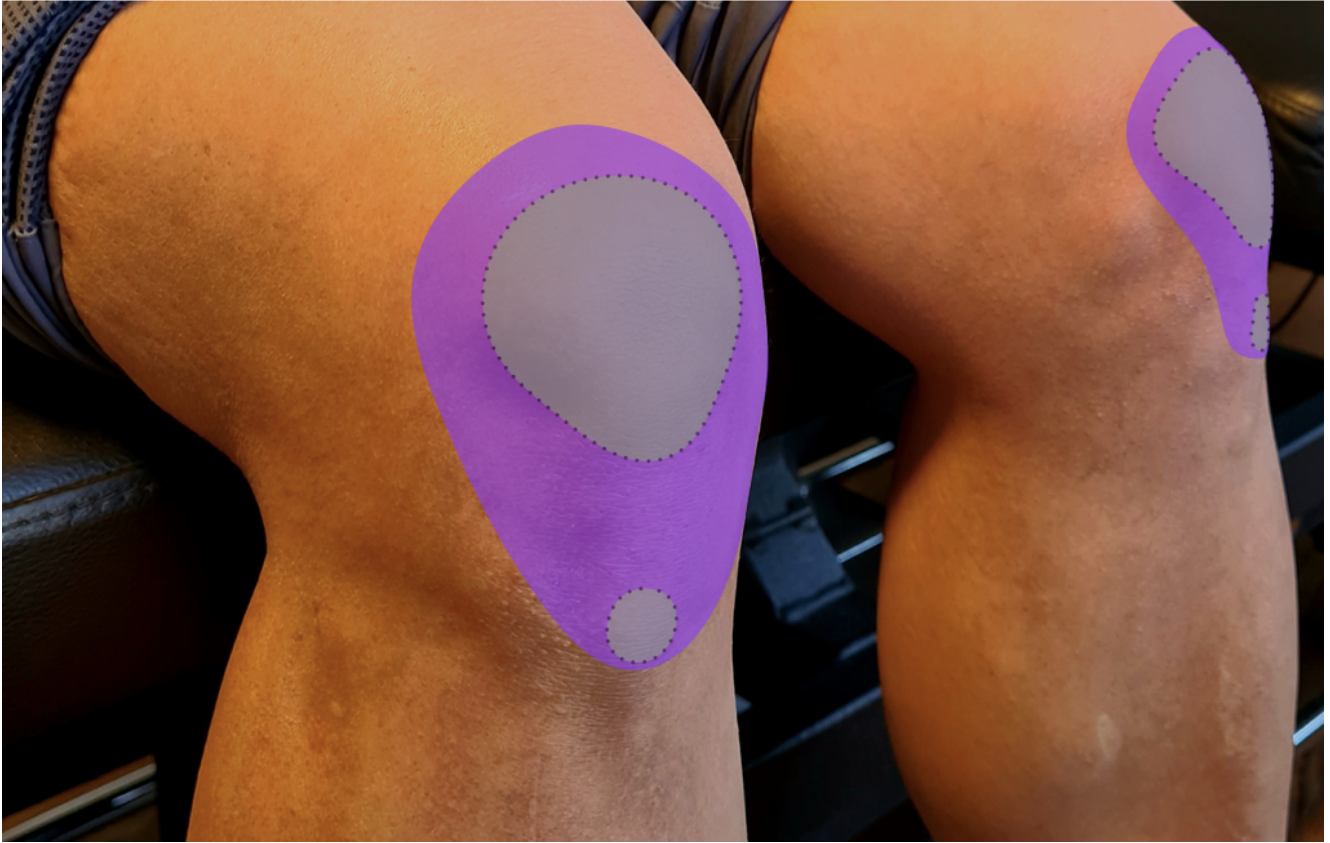
LAST NED EBOKEN

Vanligvis får de med løperkne smerter inni selve kneet eller rundt kneskålen, ved bruk av kneet - for eksempel ved løping. Men du må ikke være løper for å få skaden. Dette kan også gjelde personer som opplever knesmerter mens de går i trapper, tar knebøy eller er på vei ned fra en fjelltur. Forlenget sitting, i bilen eller kino for eksempel, kan også gi verking rundt kneskålen ([2](#)).

Les om [10 årsaker til smerter i fremre kne](#)

Patellofemoralt Smertesyndrom

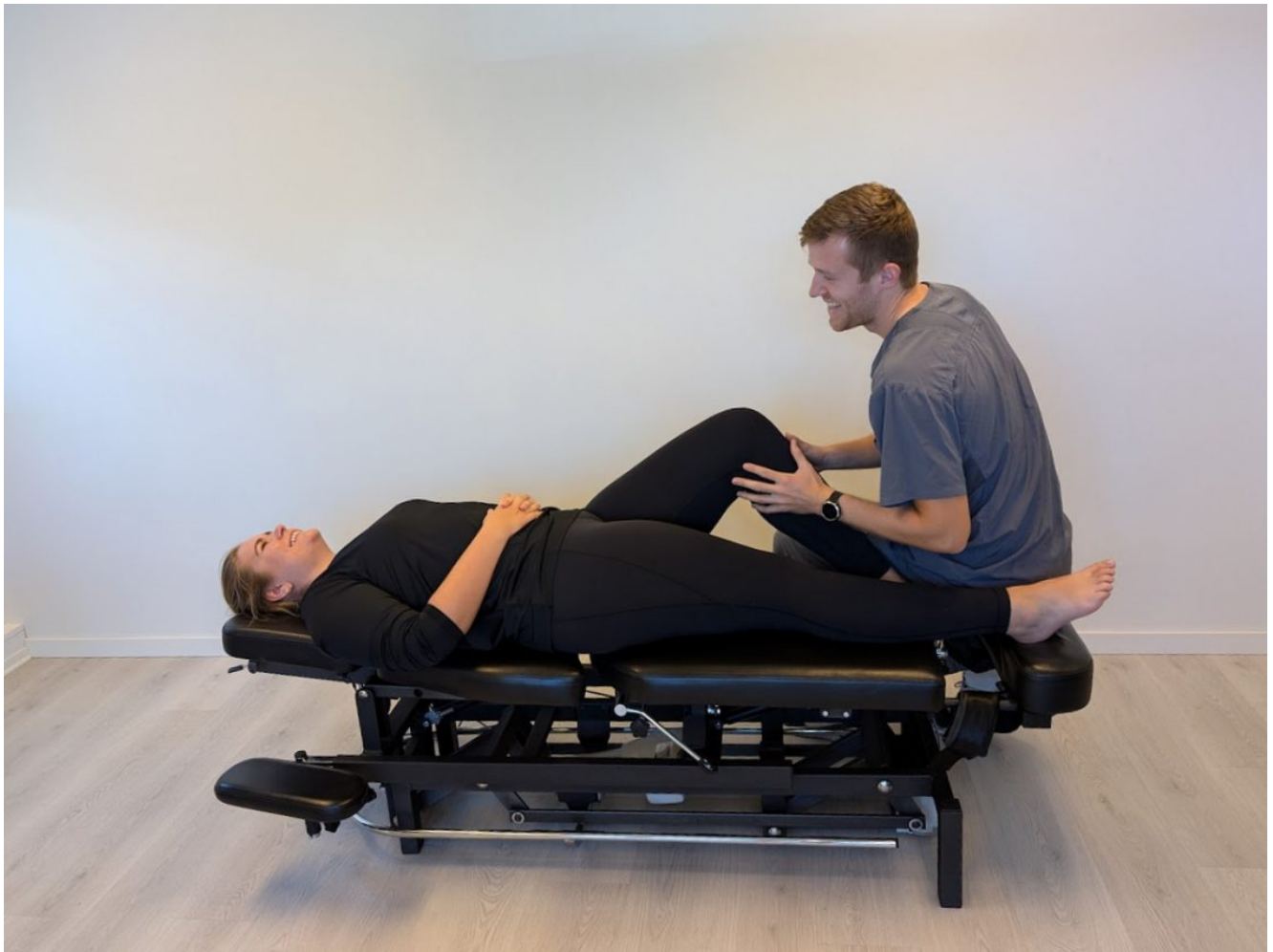
«Runner's knee»



Hva er løperkne egentlig?

Løperkne er en vanlig kneplage som påvirker kneskålen og den fremre delen av kneet. Ikke overraskende er løpere ofte rammet. Overbelastning ved løperkne oppstår ofte ved lett belastning ved flere tusen repetisjoner, typisk ved løping eller sykling. Raske, eksplosive, bevegelser pleier i motsetning til dette å gi problemer i patellarsenen, et såkalt "[Jumper's knee](#)".

Til tross for at løperkne er et vanlig problem, er det ikke så enkelt å forklare. Den gode nyheten er at det er sjeldent farlige strukturelle problemer med bein, leddbånd eller med brusken i kneet ([3](#)).



Overbelastning av kneskålen kan irritere fettputen og membranen i kneleddet (synovium). Disse veldig sensitive områdene kan bli stadig mer betente, og til og med bli tykkere ved langvarig irritasjon. Noen ganger får man en stressreaksjon bak selve kneskålen. Derfor er det ikke alltid mulig med rask bedring grunnet betennelsen ([3](#)).

NB: Chondromalacia Patella er ikke det samme som løperkne ([3](#)). Chondromalacia patella er en oppmykning av brusken bak kneskålen. Dette kan resultere i hevelse, slitasje og eventuelt degenerasjon, eller ødeleggelse, av brusken.



Få GRATIS ebok med øvelser for knesmerter

LAST NED EBOKEN

Hvorfor får jeg løperkne?

Svaret er enkelt; overbelastning. Men grunnen til at du får overbelastning er ofte mye mer kompleks.

Selve kneet er et ganske enkelt ledd, men er ekstremt avhengig av velfungerende naboled.

Svakheter i foten, leggen, hoften eller korsryggen, kan ofte bidra til løperkne. Tilstanden er kjent for å være koblet med til feil fotstilling, dårlig holdning eller landingsteknikk ([4](#)). I tillegg kan bruk og lengden av den dype leggmuskelen "soleus" bidra til problemet ([5,6](#)).

Det kan være vanskelig å vite hva som er feilen. Ofte finnes det flere forskjellige årsaker til knesmerten. Forståelse og testing av styrke, mobilitet og kontroll er ofte sammensatt og komplisert. Heldigvis er det noe kiropraktoren din kan hjelpe deg med å undersøke.

NB: "Forskyving (tracking) av kneskålen" er ikke sett som en

kjent grunn til løperkne ([3](#)).

Kan noen behandle løperkne?

Absolutt. Det finnes mange behandlingsmetoder for løperkne som kan utføres av både kiropraktorer og fysioterapeuter.

Disse inkluderer;

- Bløt- og bindevevsbehandling
- Mobilisering og justering av leddene
- Tørrnåler
- Taping
- Trykkbølgebehandling.

Du som har hatt smerter over lengre tid, kan utvikle kompensasjoner for å dempe smertene - for eksempel halting og bruk av motsatt bein.

I tilfeller hvor vanlige tiltak ikke løser problemet, kan du dra nytte av å besøke en behandler som har fordypet kunnskap om kneplager og som kan se på beinet som helhet. Behandling fokuserer på å lindre knesmerten og betennelsen direkte, og deretter øke funksjonen i kneet og beinet. På klinikken ser vi at slik behandling kombinert med rehabiliteringsøvelser gir best effekt.



I noen tilfeller kan en innleggssåle eller spesifikk skotype også være nødvendig. Hvis du er plattfot eller hulfot, kan dette bidra til knesmerter. Derfor kan det være spesielt lurt å få en vurdering på om det er behov for andre sko, innleggssåler, og/eller spesifikke øvelser for føttene.

Smerter fra løperkne kan også lindres ved bruk av is eller kuldeterapi, hvile og kompresjon. Fastlegen din kan anbefale smertestillende medisiner dersom det er behov for det.

Hvordan forebygger jeg løperkne?

Forebygging av løperkne handler oftest om opptrening av styrke, mobilitet og kontroll. Dette kan hjelpe å avlaste kneet under løping.



Ettbeinsøvelser er særlig nyttige for de som løper. Disse hjelper spesielt med å styrke de stabiliserende setemusklene som er viktige blant annet under løping. Disse musklene er ofte litt svake hos personer som sitter for mye.

Fotøvelser er også nyttige og kan bidra blant annet til økt stabilitet og støtdemping oppover i benet.

Mobilitetsøvelser er spesielt viktige for ankene, hoftene og ryggen. Men det er lurt å ikke overtøye musklene siden dette potensielt kan svekke dem og forverre problemet ([7](#),[8](#)). En god balanse mellom bevegelighet og styrke er derfor viktig.

Noen ganger ser vi at pasienter har god styrke og bevegelighet, men de mangler riktig form, koordinasjon eller balanse. De fleste kan ha nytte av økt koordinasjon, og kanskje spesielt de med tidligere skader i ankler, knær, hofter eller bekken.

Andre måter å forebygge skader på er å trene variert. Inkluder gjerne både styrketrening og yoga i treningsprogrammet, i tillegg til å variere utholdenhetstreningen med for eksempel sykling eller svømming i tillegg til løping. En kiropraktor eller fysioterapeut kan også bidra med spesifikke øvelser for å forebygge ny skade for den enkelte.



Få GRATIS ebok med øvelser for knesmerter

LAST NED EBOKEN