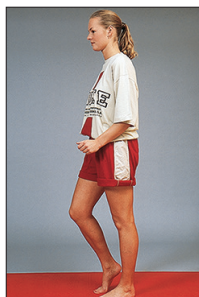


Knæ- og lårmuskeløvelser

Hjemmeprogram

Træn i korte perioder på 2-10 minutter afhængig af smerter, men gerne i alt 20-30 minutter dagligt. Ømhed er tilladeligt, men ikke smerter eller hævelse! Det tilrådes at træne begge knæ. Formålet med øvelserne er:

- 1) at øge styrken i den indvendige del af lårmusklen,
- 2) at styrke brusksens modstanddygtighed og
- 3) at nedsætte spændingen på den udvendige side af knæskallen.



Øvelse 1: Opvarmning før træning

Foretag et roligt løb på stedet uden sko og på et gulvtæppe i ca. 1-2 minutter. Behold forfædderne på gulvet.

Udspændingsøvelser

Øvelse 2: Udspænding af hase- muskler



Strækket skal mærkes i hasemusklene og holdes ca. 10 sekunder. Gentages 4-5 gange.

Øvelse 3: Udspænding af udvendig senespejl på låret



Strækket skal mærkes ved hoften og knæ og holdes i ca. 10 sekunder. Gentages 4-5 gange.

Øvelse 4: Udspænding af indvendige lårmuskler



Strækket skal mærkes ved lyske og lår og holdes ca. 10 sekunder. Gentages 4-5 gange.

For lårets indvendige muskel og balance

Øvelse 5: For indvendige lårmuskel



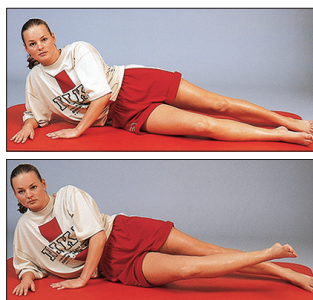
Spænd muskelen på indersiden af knæet. Dette mærkes ved at holde mod knæskallen som vist. Hold spændingen i musklen til den bliver træt. Gentages efter både øvelse 6 og 7.

Øvelse 6: For balance og indvendige lårmuskel



Stå på et ben, let bøjet knæ, foden lige fremad. Løft den indvendige fodrand. Hold stillingen, så længe du kan. Gentages 5 gange ad gangen, men mange gange om dagen.

Øvelse 7: For indvendige lårmuskel



Lig på den syge side. Løft langsomt det syge ben mod loftet. Hold benet i 2-3 sekunder. Sænk benet langsomt. Gentages ca. 20 gange.

Når øvelserne på denne side kan udføres uden smerter fortsættes med øvelserne på bagsiden. Dog skal øvelserne her på siden fortsat udføres.

Knæ- og lårmuskeløvelser

Hjemmeprogram

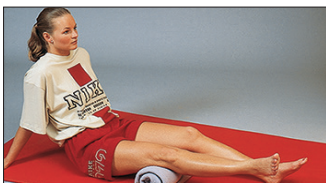
HUSK, at øvelserne på forsiden fortsat skal udføres.

Øvelse 8: For lår- og hoftemuskler



Lig på ryggen eller sid på gulvet. Løft langsomt det syge ben til viste stilling og hold det i 2-3 sekunder. Sænk benet langsomt.
Gentages ca. 10 gange.

Øvelse 9: Træning af lårmusklen



Fast "pølle" under låret. Foden let uad drejet. Stræk langsomt knæet og hold det i 2-3 sekunder. Føl at den indvendige lårmuskel over knæskallen spændes.
Gentages 10-20 gange.
Øg gradvist belastningen (f.eks. sandposer) fra 0-4 kg.

Øvelse 10: Træning af lårmusklen – øget belastning af knæet



Stræk knæet langsomt med foden let uad drejet og hold det strakt i 2-3 sekunder. Føl spændingen i den indvendige lårmuskel.
Gentages 10-20 gange.
Øg gradvist belastningen fra 0-4 kg.

Øvelse 11: Træning af lårmuskel med belastning af knæskallen



Start i lavt gear. Cykel 10 minutter ad gangen. Stig langsomt gennem gearerne (over uger). Brug gerne egen cykel med gear.
Kan ofte fra starten udføres udover det øvrige øvelsesprogram.

Ingen træning = ingen bedring

Smerter omkring knæskallen er præget af et svingende forløb. Derfor: **Udløser enkelte øvelser smerter, trænes kun de øvelser, der ikke er smertefulde!**

Når smertefri – forsøges igen. I perioder med smerter undgå løft med bøjed knæ, at ligge på knæ eller sidde på hug, og skift meget stilling mellem bøjet og strakt knæ.

Dårligt knæ og inaktivitet er ensbetydende med dårlig funktion! Smerterereguleret aktivitet fører oftest til bedre funktion. Tilstanden fører sjældent til slidgigt!

Effekten af dette program mærkes efter 2-6 måneder, men:

Ingen træning = ingen bedring

Kommer der flere tilfælde med hævelse eller aflåsninger af knæet, skal du kontakte din læge.