

Øvelser:

Neuromuskulær trening:

- Stå på ett ben på balansebrett eller balansepute. Stå mest mulig i ro i 15-20 sekunder. Husk at knærne skal være rett over tærne, og stabiliser hofta på standbenet. Gjør øvelsen vanskeligere ved å bøye i kneet, kaste ball eller lukke øynene.

Tøyning av lårets utside:

- Sitt på gulvet med det skadede beinet bøyd og krysset over det utstrakte andre beinet. Vri overkroppen vekk fra det skadede beinet og trekk langsomt det skadede beinet over brystet ditt. Du skal føle at det strekker langs siden av hoften. Hold tøyningen i 10-15 sekunder. Gjenta tøyningen 6-8 ganger.

Styrketrening:

Trening av muskelen som ligger rett over kneet på lårets innside:

- Sitt med kneet strakt ut, legg et sammenrullet håndkle under kneet slik at det blir lett bøyd. Press kneet ned mot håndkleet, og hold i 6-8 sekunder. Slipp opp og gjenta øvelsen 30 ganger.

Andre styrkeøvelser som er bra ved patellofemorale smerter: Utfall, knebøy og seteløft. Spør gjerne en fysioterapeut om veiledning slik at du vet at du gjør øvelsen rett. Øvelsene skal gjøres smertefritt.

Lykke til!



Telefon: 75 50 74 20

Internett: www.blatchford.no

Epost: post.bodo@blatchford.no

Patellofemoralt smertesyndrom (fremre knesmerter)



Her finner du informasjon om fremre knesmerter, og mulige behandlingsmåter.

Ved behov for ytterligere informasjon, ta kontakt med en av våre behandlere.



Symptomer:

Smerter ved:

- Gange ned trapp eller ned fra fjelltur.
- Huksitting.
- Bilkjøring og kinositting.
- Oppbremsing ved løping.

Dersom tre av disse symptomene er til stede, kan man mistenke patellofemoralt smertesyndrom. Diagnosen er klinisk, verken CT eller MR gir ytterligere informasjon.

Årsaker:

- Smertene oppstår som regel i forbindelse med overbelastning.
- Kan også være forårsaket av et direkte traume mot patella (kneskålen).
- Økt q- vinkel (se bildet) gir en lateraliserings-tendens av patella som gir økt belastning på strukturer rundt kneet.
- Stram muskulatur på lårets utside og svak muskulatur på innsiden av låret.
- Plattfot og overpronasjon kan gi feil belastning av strukturer rundt kneet.



Det kan også være en kombinasjon av disse faktorene som utløser smertene.

Behandling:

- I de fleste tilfeller blir pasienten henvist til fysioterapeut for veiledning og øvelsesbehandling, med vekt på styrke og sansemotorisk trening. Hjemmetrening er svært viktig! Se eksempler på øvelser på siste side.
- Det kan også være lurt å få sjekket om det kan være feilstillinger i føtter som gjør at man belaster knærne feil. Dette kan korrigeres med innlegg- såler.
- Kirurgi er kun indisert dersom det foreligger klart dokumenterte funn på residiverende patellaluksasjoner eller sublaksasjoner, skjev- eller lateralstilt patella. En ortoped må vurdere dette.
- For mange kan det å bruke tape eller ortose hjelpe mot smertene ved spesielle aktiviteter. (På bildet ser du en kneortose fra Rehband.)

