

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 forfødderne på gulvet.

Udspændingsøvelser

Øvelse 2: Udspænding af hasemusklér



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

Øvelse 3: Udspænding af udvendig sene- spejl på låret



Strækket skal mærkes ved hofte 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 musklen 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 udadrejet. 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 udadrejet 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 bøjede 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.