

Träningsråd vid instabilt knä

Vid instabilt knä kan man behöva en knäortos som stödjer den del av knät som är skadat.

Muskler runt en skadad led får ganska snabbt nedsatt styrka och funktion. För att återfå ett stabilt och bra knä, är det viktigt att träna såväl rörlighet, styrka som koordination. Långsiktigt skall man eftersträva att träna funktionella övningar, som promenader i skog och mark, cykelturer etc. Funktionella övningar ger en mer allsidig träning än enkla styrke- och rörlighetsövningar. Har du redan fått ett träningsprogram av en läkare eller sjukgymnast skall du följa det. OBS! Om du har värk i knät som ej går över eller om knät är varmt och svullet bör du ta kontakt med en läkare.

När man skadar ledband i knät, är det vanligtvis främre korsbandet eller inre sidoledbanden, som helt eller delvis, går av. Även menisken kan skadas vid olyckan. Blödningar i den skadade vävnaden medför att knät svullnar, vilket ger inskränkt rörlighet och smärta. I samband med att ledbanden brister skadas även nerver vilket försämrar ledkänslan (ledproprioceptionen) så att koordinationen försämras.

Träningsråd

Rörlighet/styrka. Det är mycket viktigt att så snart som möjligt återfå full sträckförmåga (det vill säga att sträcka knät rakt). Full böjföråga dröjer oftast flera månader att uppnå, men man bör snarast kunna böja knät 100 - 120 grader.

Tränings och töjningsråd

1. Sitt eller ligg, på golvet, böj och sträck knät. Lyft inte benet, utan låt hälen glida mot underlaget, "släpkykling".



2. Rakt benlyft. Sitt längst ut på kanten på ett bord med det skadade benet snett nedåt. Vinkla foten uppåt och tryck knät neråt genom att spänna muskeln på lårets framsida och lyft benet uppåt några centimeter. Upprepa ca 20 ggr i några omgångar.



3. Sitt på ett bord med stöd för låret och böj knät så långt du kan. Har du svårt att böja knät kan du pressa försiktigt med hjälp av det andra benet i några sekunder. Upprepa några gånger.



4. Styrka. Lårets baksida. Ligg på rygg på golvet med hälna på en stol och knäna lätt böjda. Lyft på stjärten cirka tjugo gånger.



5. När du blivit starkare kan du utföra samma övning men bara med det skadade benet.



6. Styrka. Lårets framsida. Tyngdöverföring, stå bredbent och för över kroppstyngden från sida till sida.



7. Stå upp och böj och sträck på båda benen och hjälp till med det friska benet. Senare när du känner att övningen känns bra kan du stå på det skadade benet och böja knät, se bild.