En rolig start ved hoppekne

For voksne med vurdert patellarsenetendinopati som egner seg for egenstyrt trening. Ved usikker årsak til knesmerten bør du få en undersøkelse. Følg egne restriksjoner fra helsepersonell.

Bruk én øvelse fra P1 på de neste sidene

- Start med øvelse 1: statisk knebøy på to bein med støtte, på fast underlag eller et stabilt skråbrett. Velg et lite utslag som tåles.
- Gjør 3 hold på 20-30 sekunder med 60-90 sekunders pause. Prøv annenhver dag først. Du trenger ikke gjøre resten av arket.
- Det statiske alternativet i øvelse 4 kan brukes i stedet hvis du kjenner apparatet. Video for øvelse 4 og 7 er ikke tilgjengelig.
- Etter flere stabile økter kan du gradvis øke holdetiden, eventuelt mot 4-5 x 40 sekunder. Det skal ikke være en smerteprovokasjonstest.

Bruk og sikkerhet

Avslutt ved økende smerte, hevelse eller halting. Omtrent vanlig nivå neste morgen er et viktig holdepunkt. Reduser midlertidig hopp og sprint som provoserer. Ny låsning, svikt eller vedvarende forverring bør undersøkes.

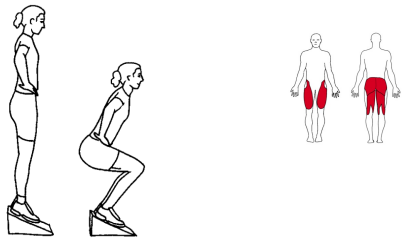
Ikke for akutt skade, operasjon eller uavklarte vekstplager hos barn og ungdom. Plutselig tap av knestrekk etter et smell, varmt/rødt hovent kne med feber eller ny ensidig legghevelse: kontakt lege raskt. Legevakt 116 117. Plutselig tungpust eller brystsmerter: 113. Generell veiledning uten individuell oppfølging eller resultatgaranti.

Vil du ha en plan videre?

Se Hoppekneprogrammet – styrke, kontrollerte hopp, belastningsstyring og gradvis aktivitet. P1 i dette gratisprogrammet inngår i den komplette pakken.

P1 - Senebelastning og styrke

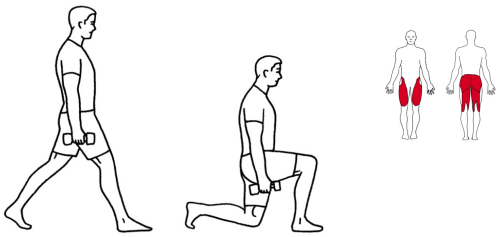
Velg øvelser etter faseguiden. Ikke gjør alle. Dynamisk styrke: 3-4 repetisjoner i reserve.



1. Statisk Knebøy på skråbrett

#8269

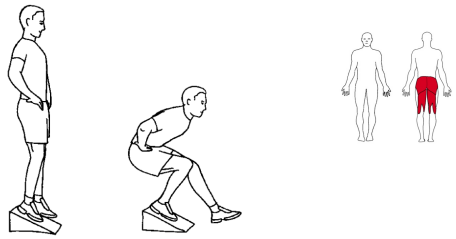
Start på to bein med støtte, på fast underlag eller stabilt skråbrett. Bøy bare så langt du tåler og hold rolig. Pust normalt.
Start: 3 hold x 20-30 sekunder. Pause 60-90 sekunder.
Bygg eventuelt mot 4-5 x 40 sekunder. Ikke press gjennom smerte.



2. Splittbøy m/hantler

#12145

Stå i steg med støtte ved behov. Senk og løft kroppen rolig. Start uten vekt og med kort bevegelse. Manualer er en senere progresjon.
Start: 2 x 10 per bein. Bygg mot 3 x 10-12.
Omtrent 3 sekunder ned og 3 opp. Pause 2 minutter.



3. Ettbens knebøy på skråbrett

#8367

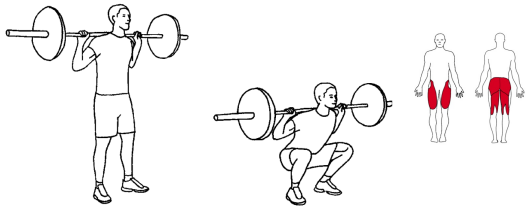
Tyngre alternativ til øvelse 2. Bruk et fast skråbrett og støtte. Senk og løft rolig på ett bein innenfor et utslag som tåles.
Start: 2 x 8 per bein, senere 3 x 8-12.
Omtrent 3 sekunder hver vei. Pause 2 minutter.



4. Cybex: Leg Extension 2

#3154

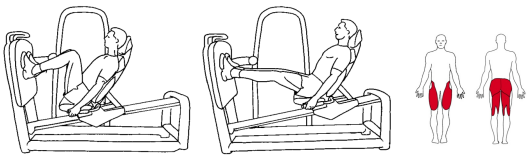
Maskinalternativ. Sitt støttet og løft/senk puten rolig i behagelig utslag. Unngå tung, brå bevegelse.
Dynamisk: 2 x 10, senere 3 x 10-12 per bein.
Statisk alternativ til øvelse 1: 3 x 20-30 sekunder.
Pause 2 minutter dynamisk, 60-90 sekunder statisk.



5. Knebøy med vektstang (HSR)

#8871

Alternativ til splittbøy. Bruk stativ med sikkerhetsstopp og en teknikk du kjenner. Senk og reis deg kontrollert i et utslag du tåler. Dyp knebøy er ikke et krav.
Start: 2 x 10. Bygg mot 3 x 10-12.
Omtrent 3 sekunder ned og 3 opp. Pause 2-3 minutter.



6. Skråsittende benpress (HSR)

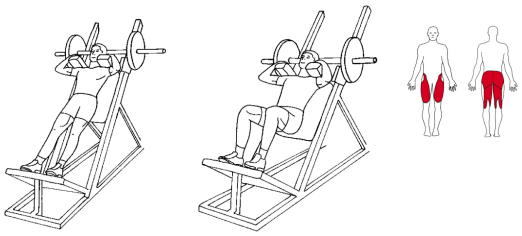
#122

Alternativ til splittbøy. Hold rygg og sete støttet. Bøy bare så langt du tåler, og press rolig opp uten å låse knærne hardt.
Start: 2 x 10. Bygg mot 3 x 10-12.
Omtrent 3 sekunder hver vei. Pause 2-3 minutter.

© ExorLive.com | Økende smerte, hevelse eller halting: avslutt og tilpass.

Vis video

P1 - Senebelastning og styrke



7. Hack squat (HSR)

#5347

Alternativ til splittbøy. Hold rygg og sete støttet og føttene på platen. Senk og press rolig i et utslag du tåler. Unngå hard låsing av knærne.
Start: 2 x 10. Bygg mot 3 x 10-12.
Omtrent 3 sekunder hver vei. Pause 2-3 minutter.

© ExorLive.com | Økende smerte, hevelse eller halting: avslutt og tilpass.

Vis video