Patellofemorale smerter

For voksne med vurderte smerter rundt eller bak kneskålen som egner seg for egentrening. Smerter foran kneet kan ha flere årsaker. Få en vurdering hvis årsaken er usikker, og følg eventuelle restriksjoner.

Bruk P1 på de neste to sidene

- Start med øvelse 1, 2 og 4: ett sett med 8-10 rolige repetisjoner. Ved seteløft bruker du begge føtter i gulvet først.
- Tren to ganger i uken med minst én roligere dag mellom. Pause 60-90 sekunder mellom øvelsene.
- Øvelse 3 er alternativ til 2. Oppsteg (5) og tøyning (6-7) er valgfrie senere tillegg. Du trenger ikke alle øvelsene.
- Etter 2-3 stabile økter kan du legge til ett sett. Behold 3-4 repetisjoner i reserve.

Bruk og sikkerhet

Avslutt ved økende smerte, hevelse eller halting. Kneet skal være omtrent på vanlig nivå neste morgen. Reduser neste dose ved vedvarende reaksjon. Ny låsning, svikt eller hevelse bør undersøkes. Programmet er ikke for nylig skade, operasjon eller barn/ungdom med uavklarte plager.

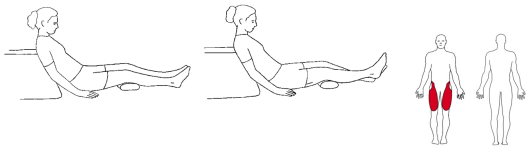
Varmt, rødt og hovent kne med feber, manglende belastning etter skade eller ny ensidig legghevelse: kontakt lege raskt, eventuelt 116 117. Ved plutselig tungpust eller brystsmerter: 113. Generell veiledning uten individuell oppfølging eller resultatgaranti.

Vil du ha en plan videre?

Se komplett treningspakke for patellofemorale smerter – to hele programmer, faseguider, progresjon og tilbakeføring til aktivitet.

P1 - Grunnstyrke for hofte og kne

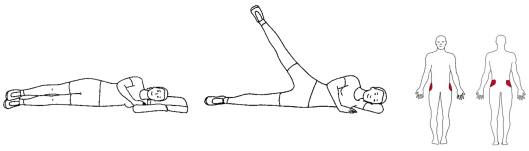
Styrke: 2 økter i uken med minst én roligere dag mellom. Følg hovedøkten i guiden.
Start med laveste dose. Pause 60-90 sekunder mellom sett, opptil 2 minutter ved tyngre trening.
Lett, kjent ubehag kan være håndterbart. Avslutt ved økende smerte, hevelse eller halting.
Kneet skal være omtrent på vanlig nivå neste morgen. Reduser neste dose hvis reaksjonen varer.
Øk én ting etter 2-3 stabile økter. Behold 3-4 gode repetisjoner i reserve ved styrkeøvelser.
Programmet bygger på eksisterende ExorLive-materiale. Generell dosering er tilpasset denne pakken.



1. Sittende knestrekk

#7606

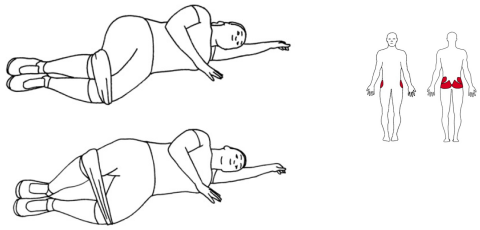
Sitt støttet med et sammenrullet håndkle under kneet. Stram låret og løft hælen rolig. Strekk så langt det er behagelig, og senk kontrollert.
Start: 1 x 8-10 per bein. Bygg mot 2-3 x 10-15.



2. Sideliggende abduksjon hofte

#8681

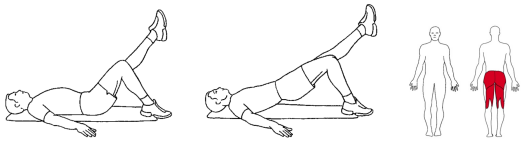
Ligg på siden med hodet støttet. Løft det øverste beinet kontrollert og senk rolig. Ikke vri kroppen bakover.
Start: 1 x 8-10 per side. Bygg mot 2 x 10-15.
Lang holdetid er ikke nødvendig.



3. Sideliggende benløft m/ strikk

#11484

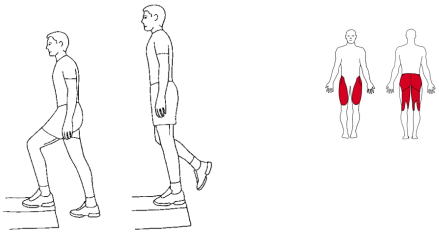
Alternativ til øvelse 2. Ligg på siden med bøyde bein og strikk rundt knærne. Løft det øverste kneet rolig uten å vri bekkenet bakover.
Start: 1 x 8-10 per side. Bygg mot 2 x 10-15.
Velg lett strikk; behold 3-4 repetisjoner i reserve.



4. Liggende ettbens seteløft 2

#714

Start med begge føtter i gulvet. Løft setet rolig og senk kontrollert. Ett bein som vist er en senere variant når dette tåles. Unngå å vri bekkenet.
Start: 1 x 8-10. Bygg mot 2 x 10-15.
Ved ettbeinsvariant gjelder dosen per side.



5. Steg opp på en step-benk

#5623

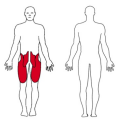
Senere tillegg. Sett én fot på et lavt, fast trinn. Hold i et rekkverk. Gå rolig opp og ned med kontroll. Senk trinnhøyden ved behov.
Start: 1 x 6-8 per bein. Bygg mot 2 x 10-12.

© ExorLive.com | Følg startdosen og veiledningen i pakken.

Vis video

P1 - Grunnstyrke for hofte og kne

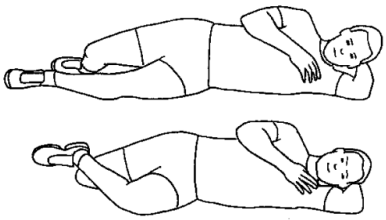


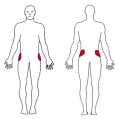


6. Framside lår og hofte 4

#360

Valgfritt ved behagelig strekk. Ligg på siden og ta grep rundt ankelen. Før hælen forsiktig bakover til mild strekk foran låret. Ikke press inn i knesmerte.
1-2 hold på 15-30 sekunder per side. Utelat ved ubehag.





7. Tøyning av tractus iliotibialis

#8315

Valgfri strekk rundt hofte og sete. Ligg på siden og plasser beinet som vist uten å presse kneet. En mild strekk er tilstrekkelig.
1-2 hold på 15-30 sekunder per side.
Utelat hvis kneet reagerer. Tøyning er ikke nødvendig for fremgang.

© ExorLive.com | Følg startdosen og veiledningen i pakken.

Vis video