

VIGTIGE FAKTORER OG BEHANDLINGSMULIGHEDER

(Se nærmere detaljer indeni)

VIGTIGE FAKTORER SOM MAN SKAL HAVE FOKUS PÅ

1. Nedsat funktion af og svag hofthemuskulatur.
2. Nedsat funktion af og svag lårmuskulatur.
3. At man falder indad på foden (øget pronation)



VIGTIGE BEHANDLINGSMULIGHEDER

1. Øvelser der øger styrke og funktion af hofte- og lårmuskulaturen.
2. Taping af knæskallen for at reducere smerten på kort sigt.
3. Indlægssåler med svangstøtte hvis du falder meget indad på foden (øget pronation)

TILTAG FOR AT HÅNDTERE DINE FORRESTE KNÆSMERTER

1. Hvis du tror, at du har forreste knæsmarter bør du hurtigst muligt søge hjælp – dette vil øge dine chancer for en succesfuld genoptræning
2. Der er mange effektive behandlingsmuligheder som du kan drøfte med din behandler.
3. Effekten af din genoptræning vil øges hvis du yder en aktiv indsats.
4. Justering af dit fysiske aktivitetsniveau er ofte det første skridt mod en succesfuld genoptræning.
5. Sørg for at du langsomt og sikkert øger dit fysiske aktivitetsniveau (figur 5)



Figur 5: Gradvis og sikker opbygning af aktivitetsniveau og sportsdeltagelse

Dette informationsmateriale er fremstillet af Dr. Christian Barton og Dr. Michael Rathleff, som en del af et ikke-kommercielt projekt.

HÅNDBTERING AF MINE FORRESTE KNÆSMERTER



Patellofemorale smerter, også kaldet forreste knæsmarter (smerter omkring eller bag knæskallen) er meget hyppigt og ses hos mænd og kvinder på alle aktivitetsniveauer. Patellofemorale smerter resulterer i knæsmarter under almindelige dagligdagsaktiviteter såsom almindelig gang, løb, når man sidder, samt når man går på trapper.

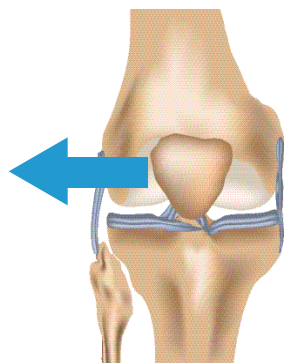
Der er mange årsager til patellofemorale smerter, og derfor mange forskellige behandlingsmuligheder. Informationen i denne folder kan hjælpe dig med den mest hensigtsmæssige behandling for dine knæsmarter. Det anbefales at du tager kontakt til en sundhedsprofessionel for yderligere information om behandling af dine knæsmarter.

HVAD KAN VÆRE ÅRSAGERNE TIL MINE KNÆSMERTER?

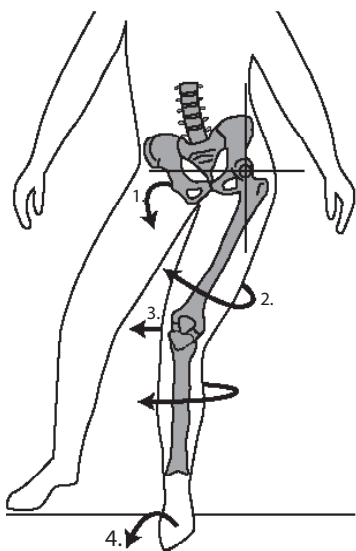
Øget belastning eller varieret og hurtig stigning i fysisk aktivitetsniveau som dit knæ ikke kan klare (figur 1) er sandsynlig medvirkende årsag til udvikling af smerter. U hensigtsmæssige bevægelsesmønstre kan også medvirke til at knæskallen bevæger sig mod ydersiden af knæet (Figur 2), og dermed ikke bevæger sig normalt i knæets føringsfure. Flere faktorer kan føre til denne uhensigtsmæssige bevægelse af knæskallen (figur 3). Der er også andre faktorer som kan bidrage til udviklingen af forreste knæsmarter f.eks. knæleddets opbygning, tidligere skader, tidligere operationer og andre sygdomstilstande. Disse faktorer kan du drøfte med din behandler.



Figur 1: Hurtig øgning i aktivitetsniveau og sportsdeltagelse kan føre til forreste knæsmarter



Figur 2: Dette illustrerer ændret sporing af knæskallen



Figur 3: Bevægelser som kan føre til ændret sporing af knæskallen

1. Bækkenet tilter nedad på modsatte side hvilket øger spændingen på ydersiden af benet. Dette medfører at knæskallen trækkes mod ydersiden.
2. Hoftens indadrotation pga. svaghed samt dårlig funktion af hoftemuskulaturen. Herved indadroterer lårbenet under knæskallen.
3. Lårets muskulatur er svag eller fungerer utilstrækkeligt og fører til manglende støtte af knæ og knæskal.
4. Foden falder indad hvilket medfører at skinnebenet og knæ roterer indad under knæskallen.

BEHANDLINGSMULIGHEDER

(Kvalitetsøvelser er nøglen til god genoptræning)

TRÆNING

HVILKE BEHANDLINGSPRINCIPPER ER VIGTIGE?

1. Din behandler foreslår muligvis en periode med ro før opstart af øvelser.
2. I starten kan siddende eller liggende øvelser hjælpe med til at hofte og lårmuskler kan trænes uden smerter.
3. Når smerten tillader det, bør øvelserne udføres i stående stilling der efterligner hverdagsaktiviteter.
4. Din behandler bør supervisere dig i nye øvelser for at sikre korrekt teknik.
5. Brugen af spejle og videooptagelser kan hjælpe dig til korrekt teknik når du udfører øvelserne derhjemme.
6. Øvelserne vil ikke hjælpe dig med mindre teknikken er korrekt og at de udføres regelmæssigt.

HVILKE ØVELSER SKAL JEG UDFØRE?

1. Svaghed og dårlig funktion af hofte og lårmuskler er meget almindelig, så du skal formentlig lave øvelser for at forbedre dette.
2. Af og til kræves der også øvelser til foden eller ryggen.
3. Du skal muligvis udspænde læg, hase eller lårets forside.
4. Øvelsernes sværhedsgrad skal øges hen imod aktiviteter der tidligere gav smerter (gå i hug, trappegang, løb osv.). Dette er for at sikre gode bevægelsesmønstre under udførelsen (se eksempel i figur 4).

ANDRE BEHANDLINGER

SMERTEREDUKTION

1. Brug af tape kan reducere smerter på kort sigt – din behandler kan lægge det på eller lære dig hvordan det gøres.
2. En bandage kan også mindske smerter.
3. Indlæggssåler kan nogle gange reducere dine knæsmarter - din behandler kan vurdere hvilke indlæg der er hensigtsmæssige for dig eller henvise dig til én som kan.



4a. Dårlig kontrol
4b. Forbedret kontrol af af hofte og bækken hofte og bækken

Figur 4 Gang ned ad trapper

HVORDAN KAN MIN BEHANDLER ELLERS HJÆLPE?

1. Vejlede dig i de mest hensigtsmæssige øvelser samt andre behandlinger.
2. Besvare øvrige spørgsmål vedrørende dine knæsmarter og ved behov forklare dig i detaljer de informationer, der er beskrevet i denne folder.
3. Hjælpe dig til at forstå hvorfor du har knæsmarter, hvilke faktorer der med størst sandsynlighed har givet dig smerter og hvordan du kan ændre dine aktiviteter for at reducere dine knæsmarter og sikre god genoptræning.
4. Tilbyde manuel behandling som muligvis kan være vigtig for at forbedre dine smerter og bevægelighed.