

Forvredet knæ

Hvad er forvridning af knæet?

Forvridning af knæleddet er en meget hyppig skade. Forvridning beskriver flere forskellige slags knæskader, lige fra mindre fiberbrist til større skader på sideledbånd, korsbånd og menisk.

Skaderne, smerterne og hævelsen kan gøre det sværere at styre knæets bevægelser præcist. Det er derfor meget vigtigt, at skaden behandles korrekt fra starten, og at den rette træning sættes i gang.

Din behandling

I dit tilfælde er behandlingen **RICEM**

| | |
|----------|---|
| R | Ro Du skal dog allerede nu begynde at vippe foden op og ned. |
| I | Is Du skal behandle med is i 20 min. 2-3 gange dagligt. |
| C | Kompression Du har fået støtte bind på. |
| E | Elevation Du skal holde foden højt, både når du sidder og ligger. |
| M | Movement Du skal bevæge knæet uden at belaste knæleddet. |

Denne behandling, som vi i daglig tale kalder **RICEM**, skal du gennemføre, til hævelsen er væk.

Træning

Når hævelsen er væk, smerten er aftagende og knæet kan tåle at bære vægt, skal du begynde at genoptræne.

Du skal træne lidt ad gangen, men flere gange i løbet af dagen.

Træningen må ikke medføre smerter fra knæet, og knæet må ikke reagere med at hæve.

Bøje og strække

Det første mål er at kunne bevæge knæet igennem hele bøje- og strækkebevægelsen.

I beskrivelserne af øvelserne, kalder vi det skadede ben for træningsbenet.



- Sid på gulvet med benene strakt frem foran dig.
- Fat med begge hænder i knæhasen på træningsbenet.
- Lad foden glide langs gulvet, mens du trækker knæet op til dig.

- Stræk knæet ud igen. Hvis knæet behøver det, holder du igen med hænderne.
- Prøv hele tiden at komme længere i bevægelserne.



- Hvil træningsbenets fod på en skammel.
- Det andet ben er strakt ud og hviler på gulvet.
- Bøj træningsbenet fremefter, indtil det strammer, eller til knæet ikke vil bøje længere.
- Bøj nu frem og tilbage et par minutter.

Knæbøjninger



- Stå med spredte ben med lige meget vægt på fødderne.

- Bøj roligt så dybt ned i knæerne, som du føler det sikkert.
- Løft kroppen ved at strække knæerne til helt strakt stilling.
- Gentag øvelsen i en serie, f.eks. 20 knæbøjninger og så en pause på 30 sek.
- Gentag serien 3 gange, så du får lavet 60 knæbøjninger i alt.
- Er du stærk i benene, og har knæet det godt med øvelsen, kan du lave serien længere og sætte tempoet op, langsomt ned og hurtigt op.

Cykle?



Du kan træne knæets bevægelighed og udholdenhed på en cykel, når du kan bøje knæet tilstrækkeligt.

Du bør først cykle i trafikken når du tør sætte benet til jorden, hvis det pludselig bliver nødvendigt at standse.

Husk, at knæene skal pege lige frem, når du cykler.

Løbetræne?

Du kan begynde at løbetræne, når du er i stand til at gå raskt til uden at halte.

Planlagt træningsforløb?

Ved behov kan en fysioterapeut hjælpe dig med at planlægge et træningsforløb i detaljer og sikre, at træningen skrider planmæssigt frem.

Et godt råd

Har du en fritidsulykkesforsikring, bør du snarest muligt anmelde skaden til forsikrings-selskabet.

Risikoaktiviteter?

Pas godt på. Vær også opmærksom på at fest med vennerne, dans og høj stemning er høj-risikoaktiviteter i genoptræningsperioden efter en knæskade.

Kontrol

Hvis du efterfølgende skal til kontrol, vil det fremgå af skadesedlen, som du får med fra Skadestuen.

Venlig hilsen

**Skadestuen
Kildegårdsvej 28**

Telefon 39 77 37 65