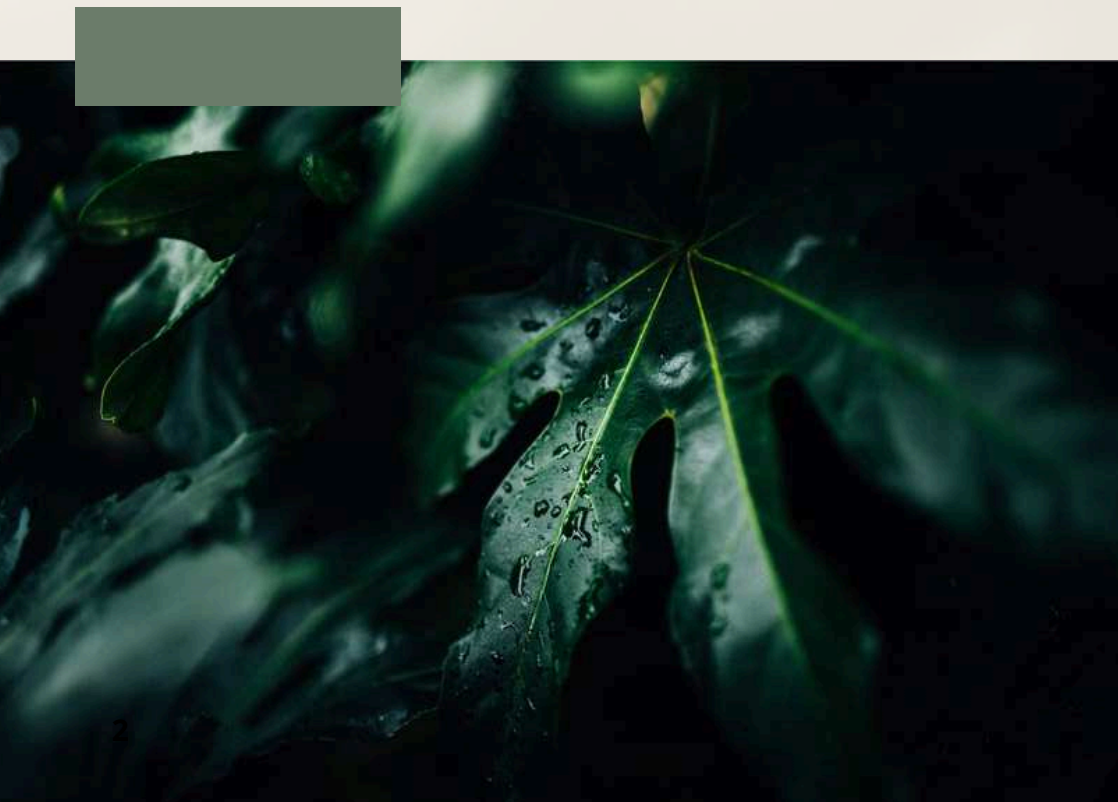


Løberknæ



Løberknæ, også kaldet runner's knee, tractus iliotibialis friktionssyndrom eller IT-band syndrome, er alle betegnelser for smerter på udvendig side af knæet. Løberknæ er en inflammatorisk tilstand i knæet, som skabes ved gentagne bevægelser, hvor der opstår friktion mellem bindevævshinden på ydersiden af låret (iliotibialt bånd) og knoglefremspringet på udvendig side af dit knæ (laterale femurkondyl).

Det iliotibiale bånd er en kraftig sene, som løber fra udvendige side af hoften og ned på udvendig side af underbenet lige under knæet. Når knæet bøjes mellem 20 og 60 grader, glider senen hen over knoglefremspringet på ydersiden af lårbenet lige ved knæet. Ved mange gentagne bøjninger og strækninger af knæet, som ved f.eks. løb, vil senen passere hen over knoglefremspringet mange gange. Herved kan der pga. den store friktion opstå en irritation af senen og den underliggende slimsæk. Denne irritationstilstand medfører smerter i området.



Årsag

Det er ofte løbere og cyklister, der rammes af løberknæ, men skaden optræder ved alle sportsaktiviteter, der indeholder gentagende bevægelser og løb, f.eks. håndbold og fodbold, ketcherspil osv.

Der er flere faktorer, som spiller ind på udviklingen af et løberknæ.

Nedenfor nævnes en liste med de hyppigste årsager:

- Fejlstilling i knæ og fod kan være med til at øge belastningen af senen, f.eks. hjulben, kalveknæ, platfodethed og hyperpronation, dvs. foden falder for meget ind i den vægtbærende fase af løbet.
- Ulig benlængde.
- Stramt iliotibialt bånd.
- Løb på skrånende terræn, f.eks. når du løber i samme side af vejen hver gang.
- Svag muskulatur omkring hofte og knæ.
- For hurtig øgning i træningsintensiteten.

Diagnose

Diagnosen stilles ud fra sygehistorie og klinisk undersøgelse.

I enkelte tilfælde kan ultralyd eller MR-scanning anvendes til at diagnosticere en fortykkelse af bindevævshinden på udvendig side af knæet eller en inflammatorisk slimsæk.



Behandling

Jo hurtigere du handler på din overbelastningsskade, jo kortere er din behandlingsperiode. Det er derfor vigtigt, at du:

- Mindsker din træningsmængde eller skifter løb ud med en sportsgren, der ikke provokerer dine smerter.
- Udspænder det iliotibiale bånd.
- Går i gang med at styrke muskler omkring hofte og knæ.
- Undgår at løbe i bakket terræn samt i den ene side af vejen.
- Vælger den rette løbesko til dig.
- Evt. bruge såler, der tilpasses din fod og korrigerer evt. hyperpronation.

Har ovenstående ikke effekt, kan det i visse tilfælde være nødvendigt at få lagt en blokade med binyrebarkhormon.

Kun i meget sjældne tilfælde kan operation komme på tale, hvor der fjernes arvæv og et mindre stykke af det iliotibiale bånd for at nedsætte friktionen.

ØVELSER

ØVELSE 1

Udspænd af tractus stående



Stå på dit raske ben. Flyt det skadede ben bag det raske. Pres din hofte i modsatte retning af foden og før armen over dithoved i samme retning som foden.

Hold udspændingen i 30-45 sekunder.

ØVELSE 2

Udspænd af tractus liggende



Læg dig på din raske side. Bøj det øverste knæ og hold foden med hånden, så knæet forbliver bøjet. Læg det nederste ben ovenpå knæet og pres det ned mod underlaget, til du mærker det strammer.

ØVELSE 3

Glut med øvelse "musling"



Læg dig på din raske side med en elastik om knæene. Hold din hofte fremme og dine hæle samlet, mens du løfter det øverste knæ. Løft ikke knæet højere, end du kan holde din hofte i ro. 3x10-15 gentagelser.

ØVELSE 4

Stå på et ben



Stå på dit skadede ben. Bøj ganske lidt i knæet og hold din hofte lige. Stå så længe, du kan holde balancen.

Kan gøres nemmere ved at kigge fra side til side eller lukke dine øjne.

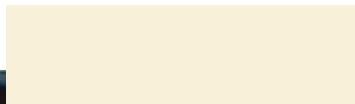
ØVELSE 5

Baldeøvelse på trappe



Stå med det skadede ben på en trappe. Lad din hofte falde ud til siden og løft den op igen.

Gentag 3x10-15 gentagelser.





Kontakt

**Vandmanden 10E,
9200 Aalborg SV**

+45 70 11 11 66

Telefontid: 8:00 - 14:00

Info@budolfiprivathospital.dk

www.budolfiprivathospital.dk