

## LÄTTSKADAT MEN SVÅRLAGAT

# KNÄLEDEN

**FÖR ATT KUNNA** vara så rörlig som möjligt så är knäleden i grunden väldigt instabil. Lårbenets stora rundade ledyta passar dåligt på skenbenets platta ledplatta. Med hjälp av glidkuddar, så kallade menisker funkar det. Ett komplext system av ligament (sidoligament och korsband) möjliggörs stor rörlighet ihop med en viss stabilitet. Utan starka och mot varandra väl matchade muskler är knät mycket skadebenäget.

I alla sporter där man kan utsättas för vridvåld med låst fot (fotboll, innebandy, hockey, utförsåkning). Är du väl stretchad i hamstrings (lårens baksida) samtidigt med grymt starka quadiceps (lårets framsida) ger det ett gott försvar. Övningar på balansplatta hjälper de stabiliserande småmusklerna runt knäleden att göra sitt jobb bättre. Hur man bygger upp styrkan i quadiceps? Tung kontrollerad långsam styrketräning med så kallad excentrisk överbelastning. ( du sträcker upp vikten med två ben men bromsar ner den med endast ett ben). En svårare menisk- eller ligamentskada kan kräva operation. Korsband kan sys ihop eller rekonstrueras. Menisker kan friseras till eller , i värsta fall, tas bort helt. Efter en skada kan det bli aktuellt med någon form av knäledsstöd (ortoser). Det finns idag ortoser som är så stabila att det är möjligt att idrotta med ett knä som saknar stabiliserande ligament. Ortosen bör prövas ut av en van ortopedtekniker eller idrottsläkare. Sitter den fel kan den snarare skada. Använd ortosen så lite som möjligt till vardags så leden får en chans att få tillbaka sin naturliga stabilitet.

Ofta används även inflammationshämmande mediciner.

Förutom dessa större skador är det ett par tillstånd till som är intressanta

Chondromalaciae – ett smärtande tillstånd bakom knäskålen är vanligt bland idrottande (men ej styrketränande) unga kvinnor. Stretch av hamstrings och förstärkning av quadicepsfunktion är effektivaste behandlingen. För dem som ökar på löpträningen för snabbt, blir avkylda eller springer på hårt underlag med dåliga skor så är löparknä vanligt. Löparknä är en inflammation i rumpmuskeln (Gluteus maximus) fäste nedanför och på utsidan av knät. Tjoning av rumpans muskulatur och stretch av senfästet är botemedlet. Förut pratade man mycket om utslitna leder men man tenderar idag mer att prata om en förskjutning i den naturliga balansen mellan uppbyggnad och nedbrytning av leden. Riktad styrketräning är det bästa sättet att hålla den balansen rätt. Kostsupplement som Glukosamin och injektioner av Hyaluronsyra (tuppkam) kan hjälpa att putta balansen åt rätt håll.

Trots att ortopederna idag gör mycket fina protesoperationer i knäleden så är proteslederna något helt annat än originaldelarna. Idrottar du i knäledsbelastande idrott så skall du med riktad styrke- och stretchträning hålla leden optimal. Undvik sedan att köra våldsamma kontaktsporter (innebandy) med stora tunga killar som slår på eller tacklar dig när de misslyckas med att nå bollen.

Var rädd om dina knän.

# ANNONS



**Björn Alber** är leg läkare, arbetsfysiolog, spec idrottsmedicin och träningsfysiologi.  
E-post: [bjorn@genesishealth.se](mailto:bjorn@genesishealth.se),  
hemsida: [www.genesishealth.se](http://www.genesishealth.se)