

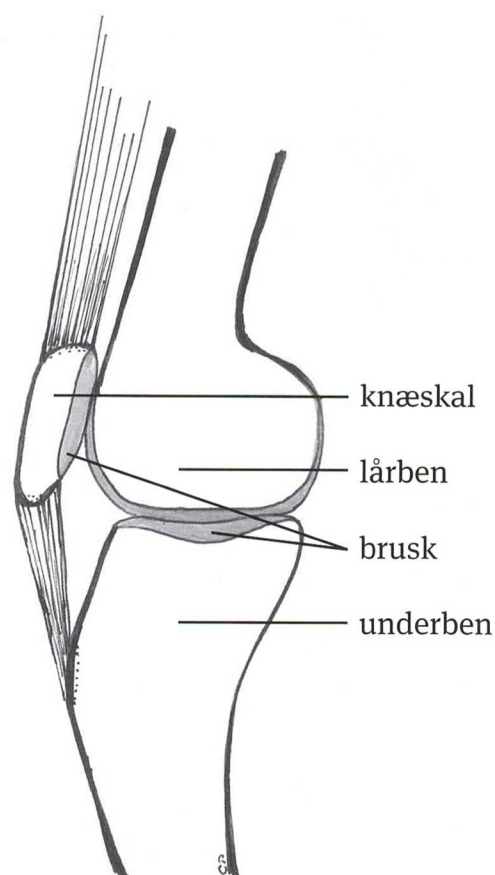
Øvelser ved knæartrose (slidgigt)

Ved artrose (slidgigt) i knæet mangler noget af brusken, hvilket giver smerter, stivhed og hævelse. Der kan være mange årsager til artrose i knæet f.eks. alder, overvægt, manglende muskelstyrke, arvelige faktorer, belastning eller som følgevirkning af en skade eller anden sygdom. Det er derfor ikke helt korrekt at kalde tilstanden slidgigt, da den langt fra altid er relateret til slid. Ofte er symptomerne tilstede både ved aktivitet og i hvile, og ikke sjældent forekommer der også natlige smerter. Knæet har det typisk bedst med moderat aktivitet.

Knæsmerter resulterer ofte i inaktivitet, så knæet ikke trænes som ved normal aktivitet. Den stabiliserende muskulatur i knæet vil uden træning blive yderligere svækket, så der opstår flere smerter ved brug og således opstår en ond cirkel.

Knæet er skabt til aktivitet og har derfor godt af at blive brugt. **Hvile hjælper derfor ikke mod smerter i knæet.**

Træningen skal være styrkende for muskulaturen uden at være belastende for ledbrusken dvs. træning med høj belastning bør undgås. Træning af muskulaturen vil være medvirkende til at stabilisere knæet, så fejlbelastninger undgås. Træning kan sjældent fjerne alle gener, men kan gøre tilstanden acceptabel og begrænse yderligere udvikling i symptomerne. Nedenfor finder du nogle lette knæøvelser, som netop styrker og stabiliserer knæet.



Øvelser

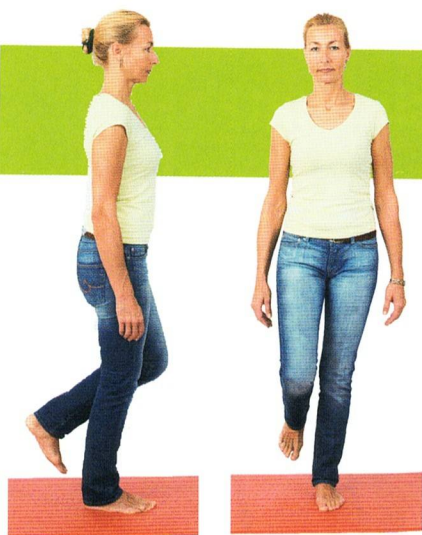
Hver øvelse udføres ialt 5x3, 1 gang dagligt. Start med det dårligste ben, men træn altid begge ben. I takt med at du bliver stærkere, øges antal gentagelser (hhv 10,15 og 20x3).



1. Stå med det dårlige ben på 1-2 bøger (ca. 5-10 cm hævet over jorden). Rør gulvet med det andet bens tå bagved bøgerne, og derefter foran bøgerne med hælen. Du skal bøje let i det dårlige knæ for at røre gulvet.

Knæbøjningerne udføres langsomt, så du hele tiden har kontrol over dit knæ, både når leddet strækkes og bøjes. Anvend gerne håndstøtte til at holde balancen i begyndelsen, eller hvis du af anden årsag har behov for det.

Øvelser fortsat



2. Stå på det dårlige ben og spænd sædemusklerne på det strakte ben, som holdes strakt uden dog at overstrække. Hold balancen i 10 sekunder.

Det er sværere uden sko, på blødt underlag eller når benet løftes i forskellige retninger. Stå gerne mere end 10 sek., efterhånden som du bliver stærkere.

3. Hæv dig på dit dårlige ben op ad et trappetrin, og sænk dig ned igen. Udfør øvelsen langsomt, så du hele tiden har kontrol over knæet under øvelsen. Hvis du ikke kan klare et trappetrin, kan du evt. anvende et par bøger istedet.

Når du føler dig sikker på ovenstående øvelse, udfører du øvelsen modsat ved at sænke dig ned på trappetrinnet nedenfor. Husk, det er fortsat vigtigt at lave øvelserne langsomt, så du hele tiden har kontrol over bevægelsen.



4. Lig på ryggen med bøjede knæ. Sæt noget mellem knæene (f.eks. en pude eller en bog) og klem sammen, mens bækkenet langsomt løftes og sædemusklerne spændes. Hold stillingen i 10 sekunder og sænk derefter langsomt bækkenet igen, og slap af i sædemuskulaturen.

5. Sæt dig ned og rejs dig op igen skiftevis og støt kun på dit dårlige ben. Begynd evt. med at sidde lidt højere – f.eks. på en pude. Øvelsen udføres så langsomt, at lårmusklen arbejder hele tiden (spændes).



Det er normalt, at træningen kan mærkes i knæet. Hvis smerterne forværres ud over et døgn ved øget træning, skal du dog gå tilbage til den forrige træningsmængde. Hvis du ikke kan gennemføre øvelserne eller trods træning og medicin, ikke oplever bedring i tilstanden, skal du opsøge din læge igen.

Svømning og især cykling er godt, men korte gåture er også gavnlige. Hvis det hjælper på smerten, kan du anvende stok, albuestokke eller stave. Husk i så fald, at stokken anvendes på den side, hvor benet er bedst.

Husk – at al form for hverdagsaktivitet er træning for knæet

God fornøjelse med øvelserne og god bedring

Øvelserne er udarbejdet i samarbejde med speciallæge i reumatologi Arne Nyholm Gam.

