

# Eksentrisk treningsprogram - hopperkne

Programmet er utviklet for å behandle hopperkne (Jumper's knee, patellar tendinopati). Programmet er basert på egentrening, men bør følges opp med jevne mellomrom av fysioterapeut med erfaring i å behandle denne lidelsen. Eksentrisk trening er en treningsform der muskelen trenes mens den forlenges (= arbeider eksentrisk), dvs. når du går ned i knebøybevegelsen. Et annet nøkkelmoment er at belastningen er jevnlig (to ganger daglig) og gjøres med kontrollert belastning og nøye styring av smerten. Korrekt teknikk er også viktig.

Treningsprogrammet innebærer ettbeins knebøy på et 25 graders skråbrett, med vekt på den eksentriske delen av bevegelsen. De to daglige øktene kan gjøres hjemme på soverommet og tar bare 5-10 minutter å gjennomføre. Den eksentriske delen av øvelsen utføres med det kneet du har vondt i, og så avlaster du med det friske kneet når du går opp. Du skal altså helst bare belaste det skadede kneet mens du går ned. Dersom du har hopperkne på begge sider må du gå opp på begge bein for å fordele belastningen, og i tillegg hjelpe til med armene (sett f. eks. en stol på hver side).



Dette treningsprogrammet skiller seg også fra det som tidligere har vært vanlig ved at du skal fortsette den eksentriske treningen til tross for at du får smerter når du gjennomfører øvelsen. Faktisk forventes det at treningen etter hvert vil gjøre vondt. Og etter hvert som smertene forsvinner økes belastningen til du igjen får vondt igjen.

## Hvor mye skal du trene?

- To daglige treningsøkter – morgen og kveld
- Hver økt med 3 x 15 repetisjoner med en kort pause mellom seriene – det vil si at hver økt tar bare 5-10 minutter
- Når du kan gjennomføre treningen i noen dager uten vesentlig smerte eller ubehag, økes belastningen med 5 kg

## Hvordan gjør du øvelsen?

- Du kan starte treningen uten noen form for oppvarming eller uttøyning
- Still deg slik at du står støtt med hele fotbladet plassert på skråbrettet – ikke bare hælen
- All belastning når du går ned (eksentrisk fase) skal være på det affiserte benet. Dette betyr at dersom du har plager fra begge knær, må du gjøre programmet to ganger—på ett ben av gangen.
- Stå gjerne inntil en vegg, slik at du lettere holder deg rak og mest mulig vertikal i ryggen og ikke "slipper ut" rumpa under gjennomføringen av øvelsen
- Start knebøybevegelsen og gå langsomt ned til om lag 90 graders knebøy – det vil si at vinkelen mellom legg og lår skal være om lag 90 grader
- Nedfarten skal vare i minst 2 sekunder—tell 1001-1002

- Dersom du har så store kneplager at du ikke kan gå så dypt som dette, går du ned så dypt du klarer
- Når du er kommet ned til ønsket knevinkel, skal du bruke begge beina i den konsentriske delen av øvelsen, dvs opp igjen tilbake til utgangsstillingen
- Dersom det andre kneet er uten plager bruker du i størst grad dette til å gå opp
- Dersom du har plager fra begge knær kan du eventuelt hjelpe til med armene ved hjelp av stoler el. likn.

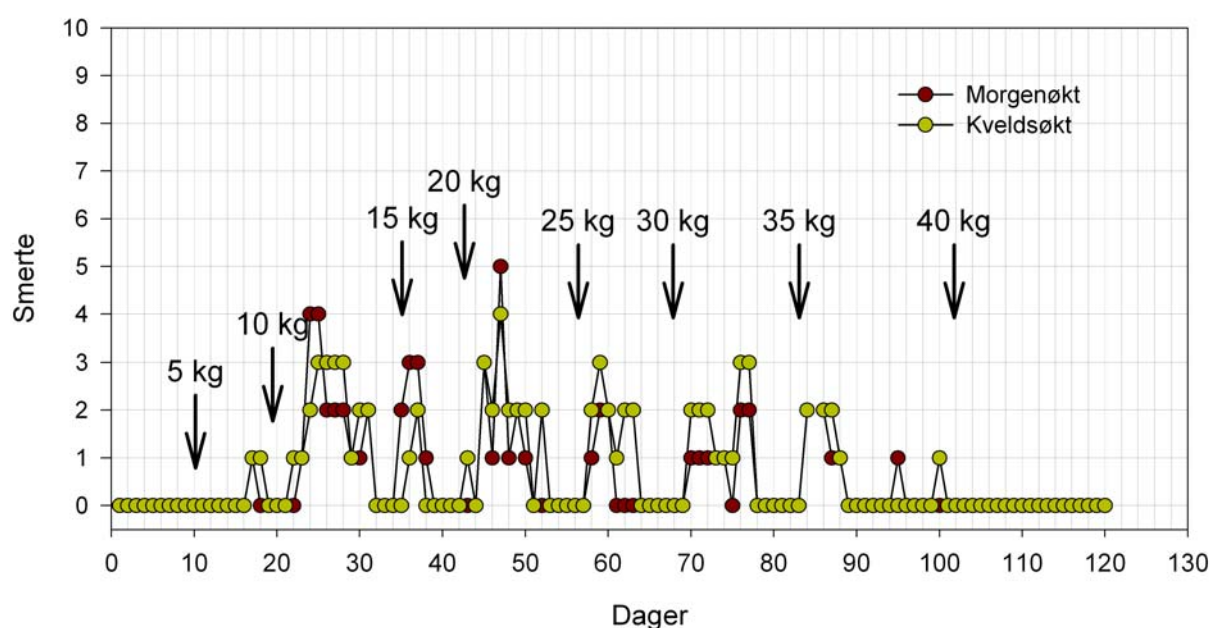
### Se opp for vanlige feil!

- For raskt tempo. Nedfarten skal vare i minst 2 sekunder – tell 1001-1002. Øvelsen blir tyngre og mer effektiv ved langsom bevegelse.
- Bøyd rygg – rumpa ut! Øvelsen skal gjennomføres med ryggen mest mulig vertikal – parallell med veggen. I tillegg skal du mest mulig bruke lårmuskulaturen i bevegelsen, og minst mulig grad bruke setemuskulaturen. Når rumpa slippes ut, belastes setet og leggen mer og lårmuskulaturen tilsvarende mindre.

### Hva med smerter?

- Gjennomføringen av denne øvelsen vil medføre en viss grad av smerte eller ubehag – særlig til å begynne med, og de første dagene etter at du har økt belastningen
- På en skala fra 0 til 10, hvor 0 tilsvarer ingen smerte og 10 tilsvarer uutholdelig smerte, skal aldri smerten overstige 5
- Når du kan gjennomføre treningen over noen dager uten nevneverdig smerte eller ubehag, skal du øke belastningen ved hjelp av vekter. I første omgang gjør du dette ved å putte 5 kg i en ryggsekk.
- Når du tåler også denne belastningen i noen dager uten vesentlig smerte, skal du øke belastningen med ytterligere 5 kg, altså totalt 10 kg vektbelastning. Før smertedagbok! Da blir det enklere å styre treningen.
- Slik fortsetter du å øke belastningen med 5 kg om gangen etter hvert som smerten forsvinner, men ikke øk belastningen oftere enn en gang hver uke
- Du trenger ikke vekter—en enkel metode er å bruke brusflasker fylt med vann.

Eksempelet under viser hvordan belastningen styres gjennom treningsperioden ved å føre smertedagbok. Denne utøvere følte seg klar til å gjenoppta ordinær trening når han hadde trent uten smerter i 14 dager med 40 kg belastning.



Fortsett treningen som vedlikeholdstrening også etter at du har gjenopptatt ordinær trening!