



Patientinformation

Løberknæ

Løberknæ er den almindeligste betegnelse for en smertetilstand, som sidder på ydersiden af knæ et. Den ses hyppigst hos løbere, deraf navnet. På ydersiden af låret har vi en kraftig sene "tractus iliotibialis", som løber fra hoften og ned langs ydersiden af låret og sidder fast lige under knæet.

| | |
|---|---|
| | <p>Tractus ilio tibialissenen Når knæet bøjes mellem 30 og 60 grader, glider senen henover knoglefremspringet på ydersiden af lårbenet ud for knæet. Ved mange gentagne bøjninger og strækninger af knæ et, som ved f.eks. løb vil senen passere henover 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.</p> |
| <p>Normal pronation Hyperpronation</p> | <p>Irritation af senen Tilstanden kan yderligere forværres, hvis senen er meget stram. Smerterne vil ofte være diffuse. Der er som regel ingen hvilesmerter. Smerterne opstår typisk efter kortere og længere tids forløb, de forøges for hvert skridt, og man må til sidst stoppe aktiviteten. Smerterne forsvinder ofte efter træningen for på ny at vende tilbage ved næste træning. Løb i bakket terræn vil ofte forværre symptomerne. Irritationen kan være så udtalt, at også cykling er smertefuld. Det er vigtigt at finde årsagen til et løberknæ. Udløsende faktorer, der kan være er med til at øge belastningen på tractus iliotibialissenen, er f.eks. hjulben, kalveknæ, platfodethed og hyperpronation, dvs. foden falder for meget ind i den vægtbærende fase af løbet. En benlængdeforskel vil også kunne resultere i, at tractus iliotibialissenen strækkes og herved giver løberknæ. Hvis der mistanke om benlængdeforskel må dette undersøges nøjere, før et evt. indlæg lægges i skoene. Desuden er det vigtigt at undersøge, om muskelbalancen omkring fod, knæ og hofte er i orden.</p> |



Patientinformation

Løberknæ

Behandling

Det er vigtigt at fange et løberknæ i opløbet. Her kan du forsøge at afhjælpe problemet ved at:


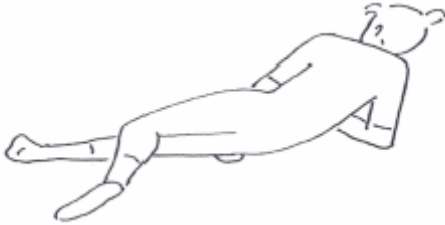
- mindske træningsmængden
- udspænde tractus iliotibialissenen
- is på det ømme område efter træning for at dæmpe betændelsesreaktionen
- holde dine knæ varme under træningen evt med Termobandage
- undgå løb i bakker
- undgå at løbe i den samme side af vejen
- ved hyperpronation anskaffe "antipronationssko" (få lavet en løbeanalyse)

Som oftest vil ovenstående behandling være tilstrækkelig. I sværere tilfælde kan den suppleres med:

- ultra lyd
- tværmassage
- evt. indlæg (bedømmes af fagfolk)
- ultralydsvejledt blokade (binyrebarkhormon)

Kun hvis der ikke er nogen effekt af ovenstående kan operation komme på tale. Her fjernes arvæv og et lille stykke af tractus iliotibialissenen for at nedsættefriktionen.

Øvelsesprogram

| | |
|---|---|
|  | <p>Udspænding for ydersiden af låret Kryds det raske ben godt ind foran det dårlige. Hold det dårlige ben strakt, mens du presser hoften på dette ben skråt frem. Du skal mærke strækket på ydersiden af benet. Forøg strækket ved at strække armen på den dårlige side op overhovedet, så du forlænger hele den smertefulde side.</p> |
|  | <p>Massage af tractus iliotibialissenen Lig på den dårlige side med en tennisbold under låret. Rul frem og tilbage på bolden. Rul fra side til side på bolden. Undgå at rulle bolden direkte på knoglepartier.</p> |



Patientinformation

Løberknæ

Operationen

Hvis træning ikke medfører effekt vil operation kunne komme på tale.

Ved operationen anlægges operationsadgang på den udvendige side af knæet og senespejlet lægges fri. Senespejlet spaltes eller forlænges.

Der er en risiko for at beskadige en lille hudnerve, der medfører føleforstyrrelser på et mindre område ved arret.

Sårene dækkes af sugende bandage, som kan fjernes efter 24 timer og erstattes med mindre plaster. Stingene fjernes 10-12 dag ved egen læge.

Bedøvelsen

Operationen udføres i speciel skånsom bedøvelse, således at du vil være fuldstændig vågen efter operationen. Samtidig indsprøjtes lokalbedøvelse i underhuden, således at smerterne vil være minimale.

Efter operationen

Efter operationen må man med forsigtig støtte på benet uden bandage.

Ambulante kontroller

Efter 6 uger kan påbegyndes træningsprogram, som udleveres af fysioterapeut inden du går hjem eller du kan se træningsprogram på www.sportnetdoc.dk

Operationen foregår som hovedregel ambulant, dvs du kommer hjem fra hospitalet samme dag. Du skal skåne/aflaste benet, så den naturlige hævelse ikke forværres. Lad derfor være med at gå eller stå for længe i starter. Hold benet i ro og gerne højt, de første 4-6 dage efter operationen.

Efter operationen vil du få krykkestokke, hvis det skønnes nødvendigt. Der vil ikke være behov for bandage.

Du må køre bil, når du har normal førlighed i benet, og kan føre bil på fuldt betryggende måde.

Du skal regne med sygemelding i 1-2 uger. Sygeperioden er dog meget afhængig af dit arbejdes fysiske krav, samt din evne til at komme frem og tilbage til arbejdspladsen.

Der skal gå ca. 6 uger før genoptager løb og tilsvarende sport.

Venlig hilsen

Idrætssklinikken
Regionshospitalet Horsens
JOS september 2008