



Patientinformation

Springerknæ



Springerknæ også kaldet "Jumpers knee" er en meget almindelig overbelastningsskade hos idrætsfolk. Tilstanden er karakteriseret ved smerter fra senen lige under knæskallen (patellasenen), som er den nedre tilhæftning af lår musklen

(Quadricepsmusklen). Smerterne sidder som oftest i knogleseneovergangen på knæskallens nedre kant eller lidt længere nede i senen. Springerknæ ses hyppigt hos idrætsfolk, som udfører gentagne kraftfulde knæstrækkende bevægelser f.eks. hop og afsæt, landinger, har hurtige retningskift eller eksplosive bevægelser. Dette ses bl.a. i basket- og volleyball, højde- og længdespring og i vægtløftning. Generne skyldes, at der kommer for stort et stress på senen og sene-knogle overgangen. Herved kommer der mikroskopiske overrivninger i senen, og der opstår en betændelseslignende tilstand. Ved de ovennævnte belastninger vil man have større risiko for at udvikle et springerknæ, hvis muskulaturen ikke er veltrænet, og musklerne indbyrdes ikke arbejder hensigtsmæssigt sammen. Kropsbygningen kan have en betydning f.eks. kalveknæ og platfodethed.

Desuden kan hårdt underlag og dårlige sko have betydning for udviklingen af et springerknæ. Generne kan inddeles i 4 faser.

1. Du mærker smerterne efter at have dyrket sport.
2. Du har smerter i begyndelsen af din træning, men de forsvinder igen, når du er varmet op. Smerterne vender tilbage efter træningen.
3. Du har smerter både under træningen og i hvile.
4. Senen er revet over.

Behandling

Behandlingen af et springerknæ vil typisk i fase 1, 2 og 3 være aflastning og smertebehandling kombineret med genoptræning. I fase 3 vil denne behandling kunne suppleres med gigtmedicin evt. ultralydsvejledt blokade (binyrebarkhormon). I svære tilfælde kan operation komme på tale.

Træningen efter en operation vil være den samme som ved et ikke operativt indgreb. Fase 4 er meget sjælden og vil kræve en operation. Smertebehandlingen kan bestå af isbehandling, massage af den irriterede sene og udspænding. I nogle tilfælde kan man have gavn af en aflastende tape eller en aflastende strop.

Smertebehandling - Isbehandling

Siddende med hele benet understøttet. Stryk en isterning henover senen i 5 minutter. Du kan også lægge en ispose ind i et tyndt klæde og lægge denne på knæet i ca 10-20 min. massage af senen. Siddende med hele underbenet understøttet. Lår musklen skal være afslappet, dvs. at du skal kunne bevæge knæskallen fra side til side uden besvær. Find senen mellem knæskallen og knoglefremspringet øverst på skinnebenet. Med tommelfingeren kører du rytmisk frem og tilbage tværs henover senen - som om du spillede på en streng. Fortsæt 4-5 min og ømheden vil som oftest blive mindre Udspænding af den forreste lår muskel.

- Stående med støtte af vristen på bord eller lign. hoften presses fremme. Herefter bøjer du ned i modsatte knæ, indtil du mærker en udspænding af lår musklen.
- Stående med vristen støttet på bord eller lign. Sæt dig tilbage på hælen indtil du mærker en udspænding. Du skal kunne mærke udspændingen længere nede på låret end den foregående udspænding.

For alle øvelserne gælder det at:

- Du må ikke få ondt af at lave øvelserne. Hvis du er stiv og øm i musklerne om morgenen efter du har lavet øvelserne, har du trænet for meget.

Ved de følgende øvelser skal du altid huske at:

- Tærne skal pege ligefrem
- Knæet skal pege ud mellem store- og lilletå.
- Sid på en stol med parallelle fødder, knæene skal pege ud mellem store- og lilletå. Rejs dig og sæt dig med lige meget vægt på begge ben.

Øvelsen gøres sværere ved at bruge en lavere stol/skammel.



Patientinformation

Springerknæ

- Stå på det dårlige ben - knæet skal være let bøjet. Sæt det raske ben på et trappetrin eller lign. Bøj og stræk det dårlige ben
- Det raske ben hviler på en gulvklud, tæppeflis eller lign. Glid nu frem og tilbage med det raske ben. Glid dernæst ud til siden og ind igen, og endelig skråt foran, skråt til siden og skråt bagud.
- Stå på gulvet - sæt det dårlige ben på en skammel eller lign. Spænd lårmusklen. Husk at få indersiden af låret med. Træd op på skammelen. Spænd atter lårmusklen, og sæt det raske ben tilbage på gulvet.

Øvelsen gøres sværere ved at bruge en højere skammel/stol.

- Stå med ryggen op mod en væg - benene skal være ca en lårlængde ud fra væggen. Bøj ned i knæ, mens du hold er kontakt med væggen. Du må gå ned til 90 grader.

Træningsapparat.

Let belastning i benpresmaskinen med maksimalt 90 graders bøjning i knæet. Belastningen øges gradvis.

Forslag til alternativ træning

Svømning (crawl) og løb i vand.

Cykling i let gear - belastningen øges gradvis.

Træningen skal langsomt øges for at opnå en tilstrækkelig styrke i såvel sene- som muskelvæv. Inddrag gradvis flere og flere hop/spring i træningen. Du kan starte op med at hoppe i trampolin eller på skumgummimadras, inden du hopper på et hårdere underlag. Mht. til løb gælder det ligeledes om gradvis at øge tempoet og gradvis indlægge spurter og retningskift. Det er vigtigt at forebygge, at skader opstår. For de fleste idrætsgrene gælder, at en "all-round" styrketræning og udspænding er vigtig sideløbende med den idrætsspecifikke træning. Se evt. yderligere på www.sportnetdoc.dk

Operationen

Hvis træning ikke medfører effekt vil operation kunne komme på tale. Ved operationen anlægges operationsadgang til på langs af knæskalssene. Senen spaltes, og øvre tredjedel

fjernes og spidsen af knæskallen glattes af. (operationen kan evt udføres via ledkikkert). Der er en risiko for at beskadige en lille hudnerve, der medfører føleforstyrrelser på et mindre område ved arret og på udvendige side af knæet. Ved afslutning af operation syes huden med tråde, som skal fjernes ved egen læge efter 10-12 dage og der anlægges smertelindrende lokalbedøvelse i underhuden. Sårene dækkes af sugende bandage, som kan fjernes efter 24 timer og erstattes med mindre plaster.

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 følger de retningslinier der er for konservativ træningsprogram (se ovenfor).

Operationen foregår som hovedregel ambulante, 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. 6-10 uger før genoptager løb og tilsvarende sport og op til 9 måneder før genoptagelse af spring idrætter.

Venlig hilsen

Idrætssklinikken, JOS 2008