

Patellofemoralt smertesyndrom - chondromalacia patellae

Øvelser for knæ og lårmuskel



Udarbejdet af
reumatologerne og idrætsslægerne:
Pierre Shydrowsky og Finn Johannsen

Forløb
Tilstanden har et godt forløb i 85% af tilfældene.

Behandling af disponerende årsager der hvor de måtte findes. Platfod bør således behandles med indlæg.

Behandling
Reducering eller pause fra den aktivitet som har fremkaldt tilstanden, træning i flere måneder, eventuelt under fysioterapeutisk vejledning. Træningen er kompliceret, og indebærer udspænding og styrkøvelser af lårmusklerne, eventuelt suppleret med taping, EMG biofeedback, og balance træning.

Grunden til at ovennævnte aktiviteter provokerer smerte, er at de alle er forbundet med et øget pres af knæskallen mod lårbenet. Det er derfor typisk at smerterne er værst ved gang nedad trappe, hvor knæet bøjes ca. 80 grader, end op ad trappe, hvor knæet kun bøjes ca. 50 grader. Enkelte patienter kan desuden have erfaret tilfælde af knæsigt eller låsning.

Symptomer
Smertelokaliseret til forside af knæet eventuelt ledsaget af skurren, og som udløses ved gang på ujævnt terræn, trappegang, løb, og længerevarende siddende stilling med knæet bøjet. Sidsstrævnte symptom bil-ver meget betegnende, kaldt "movie sign" af angelsaksere.

Hypptighed
Tilstanden er meget almindelig og ses fortrinvis i aldersgruppen 10-25 år. Den er hyppigere hos kvinder end mænd, og udgør 33,2% og 18,1% af den totale mængder knælidelser hos henholdsvis kvinder og mænd.

Det patellofemorale smertesyndrom er et symptomkompleks bestående af smerter udgående fra leddet mellem knæskal og lårben. Betegnelsen omfatter en række tilstande med forskellig årsag, og inkluderer chondromalacia patellae, hvor der er beskadigelse af brusken på knæskallens bagside.

Pfizer Danmark
Lautrupvang 8
2750 Ballerup
Tlf. 44 20 11 00
www.pfizer.dk

Pfizer

Vi arbejder med liv og sjæl

Øvelser til behandling og forebyggelse af det femoropatellare smertesyndrom



1. Udspænding af lårets forside (musculus quadriceps)

Tag fat i anklen og træk benet bagud, så der opstår en spænding i lårets forside.

Støt knæet med den modsatte fod.

Hold strækket i 10-20 sek.

Gentag 3 gange



4. Træning af den midterste del af forreste lårmuskel med bold

Pres hårdt sammen om bolden.

Samtidig udføres knæbøjning.

Gentages 10 gange x 1 stigende til 10 gange x 3.



2. Udspænding af ydersiden af låret (tractus iliotibialis)

Læn dig op ad en væg.

Før det ene ben bag om det andet. Benet holdes strakt.

Bøj knæet på det forreste ben.

Det bagerste ben holdes stadig strakt. Det føres lidt længere væk fra væggen i takt med at forreste ben bøjes.

Hold strækket i 10-20 sek.

Gentag 3 gange.



5. Dyb knæbøjning med bagvægt

Udfør dybe knæbøjninger med bagvægt, således at knæet skydes så lidt som muligt fremad.

Gentages 10 gange x 1 stigende til 10 gange x 3.



3. Træning af balde-musklerne med elastik

Højre og venstre ben føres på skift skråt tilbage.

Standbenet holdes stabilt.

Gentages 10 gange x 1 stigende til 10 gange x 3.

Øvelserne skal udføres 1 x dagligt 6 x ugentligt indtil de kan gennemføres uden at provokere eller være efterfulgt af smerter, hvilket som regel tager 3-6 måneder.