

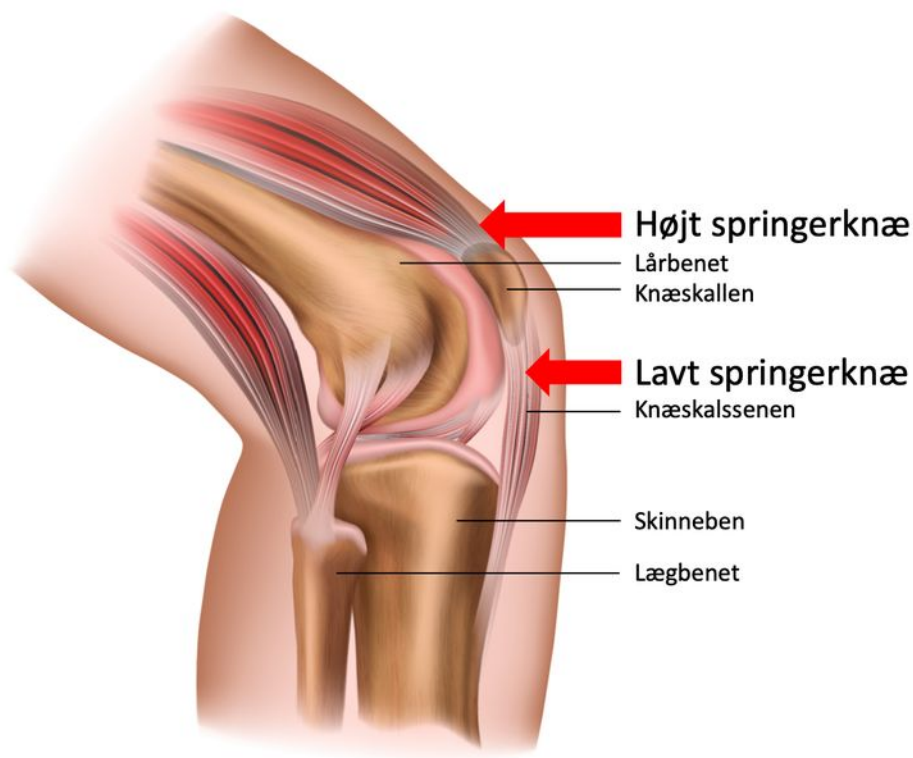
Information og træningsvejledning til patienter med springerknæ



Springerknæ

Hvad er et springerknæ (patellar tendinopati) og hvorfor gør det ondt?

Springerknæ opstår oftest hos idrætsudøvere der laver mange spring og retningsskift, hvor belastningen på senen er stor. Smerten sidder oftest i senevævet nedenfor knæskallen (lavt springerknæ), men kan også forekomme ovenfor knæskallen (højt springerknæ).



Årsagen til at skaden opstår kendes ikke fuldstændigt, men man mener, at senestrukturen gradvist ændrer sig i takt med, at senen bliver overbelastet over tid (hop, løb, retningsskift, landinger mv.). I den tidlige fase af en overbelastningsskade i senen opstår en betændelsesstilstand, men det er endnu uklart, om betændelsestilstanden er årsagen til, at skaden bliver kronisk. Senere i skadesforløbet kan senen blive fortykket og ændre struktur, bl.a. fordi blodkar og nerver kan vokse ind i senen. Man mener, at disse ændringer er årsagen til smerterne.

Symptomer

Smerterne er typisk lokaliseret til et mindre område af senen, oftest lige nedenfor knæskallen og i nogle tilfælde lige ovenfor. Til at starte med er smerterne ofte til stede først og sidst i træningen, mens smerterne senere i forløbet kan være til stede ved dagligdagsaktiviteter, som for eksempel ved trappegang eller når man sidder med knæene bøjet i længere tid. Der kan også opleves morgenømhed og -stivhed i knæet, som lindres når knæet "kommer i gang". Der kan også være ømhed ved tryk på den nederste eller øverste del af knæskallen.

Hvorfor træningsbaseret behandling?

Styrketræning af musklen på forsiden af låret og derved belastning af knæskals-senen har vist sig at nedsætte smerten og fremme helingen af senevævet. Forskningen anbefaler styrketræning som førstevalg i behandlingen af springerknæ, men nyere forskning tyder på, at det er mindre vigtigt, hvor tung træningen er, så længe den samlede træningsmængde er tilstrækkelig høj og øvelserne udføres langsomt og kontrolleret.

Hvad kan jeg forvente?

Behandling af springerknæ er ofte langvarigt, da senen reagerer langsomt på træning. Du har måske allerede oplevet bedring og er ved at være godt på vej, men du skal forvente, at der kan gå 6-12 måneder, før du kan mærke markant forskel. Hvis styrketræning alene ikke har effekt, kan det være relevant at supplere træningen med anden behandling. Brug af andre behandlingsmetoder er dog mindre underbygget i forskningen.

Behandling

For at behandle dit springerknæ skal du **1. lade smerterne guide dig, 2. tilpasse din belastning og 3. lave genoptræningsøvelser:**

1. Lad smerterne guide dig

Smerteskalaen herunder kan være en hjælp, når du skal vurdere om en aktivitet er tilpas eller for meget. Hvis du kan være aktiv og kun har smerter svarende til det grønne/gule område på skalaen, så kan du fortsætte. Hvis du kommer ind i det gule/orange område, skal du være mere opmærksom og måske overveje at begrænse eller stoppe aktiviteten. Oplever du smerter i det røde felt, skal du undgå aktiviteten i en periode. Pointen er, at du gerne må lave de aktiviteter, hvor smerten ikke påvirker dig særligt meget, og hvor den kendte smerte i knæet ikke er forværret om morgenen eller i dagene efter. Du må gerne være øm i musklerne, da det er et tegn på, at du har trænet dem.

Smerteskala



2. Tilpas din belastning (aktiv aflastning)

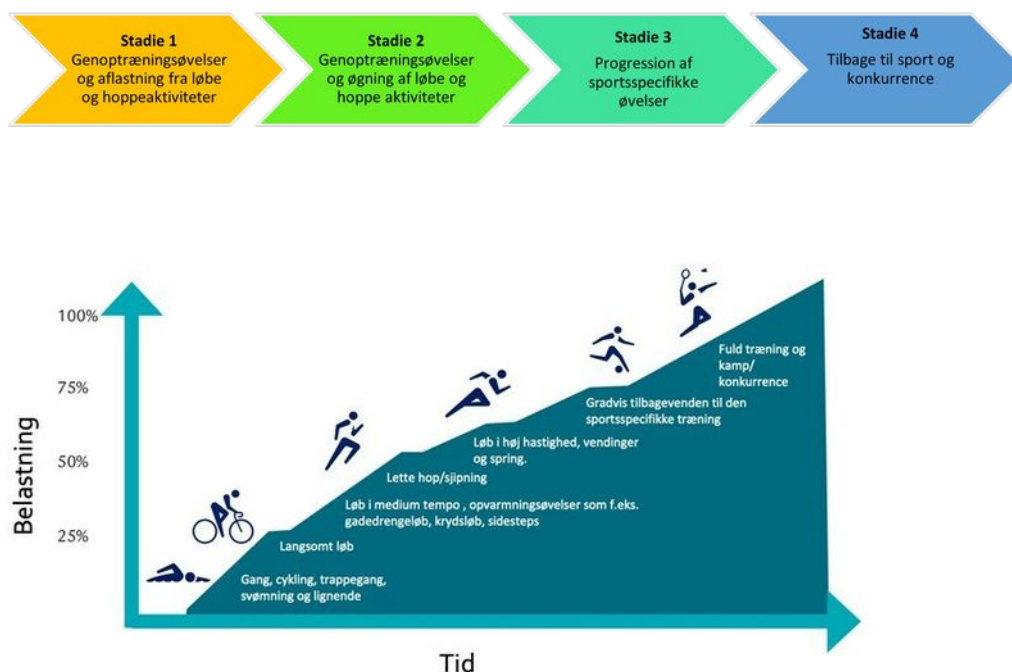
Oftest forsvinder smerterne i knæskalsenen når der holdes pause fra løbe og hoppe aktiviteter, men smerterne er ofte langvarige og/eller tilbagevendende, så snart aktiviteterne genoptages. En årsag hertil kan være, at man sammen med behandlingen fortsætter sportsaktiviteter med samme høje belastning, som udløste overbelastningsskaden.

I de første 12 ugers genoptræning skal du derfor helt undgå at løbe og hoppe og anden aktiviteter der resulterer i smerter udover det grønne område på smerteskalaen. Det kan være, at du også skal begrænse mængden af løb, spring, retningsskift og lignende gennem stadie 2 til 4.

Du bør så vidt muligt forblive fysisk aktiv igennem alle stadier af genoptræningen, så længe smerterne holder sig i det grøn-gule område på smerteskalaen og ikke bliver forværret efterfølgende. Du kan ofte godt deltage i dele af din almindelige træning såsom teknisk træning, kasteøvelser, styrke- og stabilitetstræning m.v. Herudover kan du måske cykle, svømme og træne på crosstrainer for at vedligeholde din kondition.

3. Genoptræningsøvelser og kriterier for progression

Genoptræningsprogrammet er opdelt i 4 stadier:



Stadie 2 til 4 er bygget op omkring gradvis øgning af belastning på senen over tid som illustreret i aktivitetstrappen ovenfor og er en måde at finde et passende aktivitetsniveau på, mens du gradvist vender tilbage til fuld sportsdeltagelse.

Stadie 1
Genoptræningsøvelser
og aflastning fra løbe
og hoppeaktiviteter

Stadie 1 genoptræningsøvelser og aflastning fra løbe og hoppeaktiviteter

I dette første stadie laves styrketræning af musklen på forsiden af låret med det formål at nedsætte smerten og fremme helingen af senevævet samtidig med, at knæskalsenen aflastes. På dette stadie anbefales det derfor at reducere løbe og hoppeaktiviteter samt anden aktivitet der resulterer i smerter udover det grønne område på smerteskalaen.

Man kan træne med få gentagelser med tung belastning eller med mange gentagelser og let belastning. Det vigtige er, at den samlede træningsmængde bliver høj, dvs. at du træner til du bliver træt i lårmusklerne og at træningen består af langsomme og kontrollerede bevægelser.

Nedenfor findes forslag til et træningsprogram, hvor den nødvendige træningsmængde opnås med moderat belastning. Ønsker du at træne med tungere belastning, kan du lave færre repetitioner og modsat, ønsker du at træne med lettere belastning, skal du øge antallet af repetitioner i forhold til det viste program.

De to første øvelser i programmet kan du lave som hjemmetræning, hvor du øger belastningen ved at bruge håndvægte eller ved at tage en rygsæk på med vægt i (f.eks. bøger, poser med mel, vanddunke). De sidste to øvelser kræver adgang til et træningscenter. Du kan vælge de øvelser, der passer til dine træningsmuligheder.

Lav som minimum 2 ud af de 4 øvelser – du må gerne veksle imellem øvelserne. Når du laver øvelser, må du gerne have ondt op til det gule område på smerteskalaen. Du skal dog opleve at smerten hurtigt fortager sig efter endt træning og ikke er forværret dagen efter.

Typisk tager dette stadie 8-12 uger, men kan vare længere for patienter med langvarigt springerknæ.

Træning og træningsmængde:

- Træn 3 gange om ugen (mindst 48 timers pause mellem hvert træningspas). Er du øm i senen (mere end normalt), bør du vente en dag mere.
- Følg progressionen i tabellen. I eksempelvis første uge skal du altså træne 3 sæt á 15 gentagelser for hver øvelse.

Træningsprotokol

Uge	1	2 - 3	4 - 5	6 - 12 +
Sæt og gentagelser	3 x 15	3 x 12	3 x 10	4 x 10

- Hold **1-2 minutters pause** mellem hvert sæt.
- Belastningen skal være så tung, at du kun lige kan gennemføre det fastlagte antal gentagelser (også kaldet "repetitions maksimum" eller RM). Når du f.eks. i uge 2 skal gå fra 15 til 12 gentagelser, skal du samtidig øge vægten du træner med, så du stadig udtrættes.
- Øvelserne skal udføres **meget langsomt**. Hver gentagelse skal tage 6-8 sekunder (3-4 sekunder hver vej).

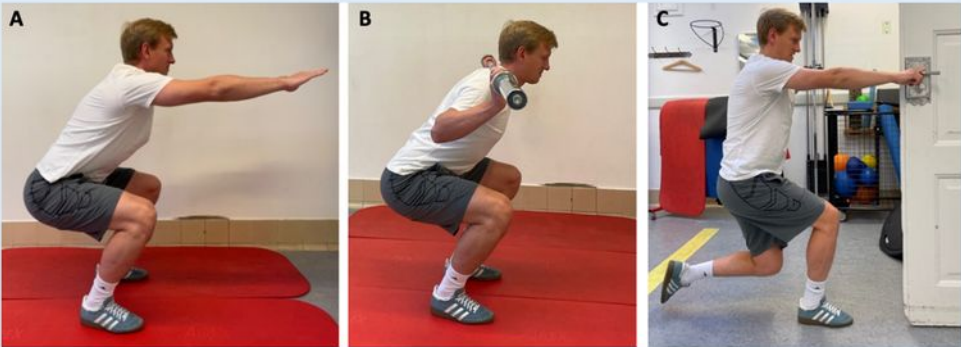
OBS: Hvis du pludselig oplever flere smerter i knæet, skal du gå et skridt tilbage til seneste træningsniveau (belastning, repetitioner og sæt) der kunne udføres med acceptabel smerte. Træn på dette stadie indtil der ikke længere er opblussen af symptomer.

Progressions kriterier – stadie 2 kan opstartes når:

- Genoptræningsøvelserne kan udføres med acceptabelt smerteniveau (NRS 2 (grønne område) ud af 10 eller derunder) og uden forværring efter endt træning og dagen efter gennem 1 uge.

Stadie 1 øvelser der ikke kræver adgang til træningsmaskiner

Øvelse 1: Lunge	
	
Udførsel:	• Tag et stort skridt fremad. • Bøj langsomt i knæene så forreste knæ bøjer ca.90 grader (3-4 sekunder). • Undgå at bevæge forreste knæ længere frem end til tåspidserne (bevægelsen skal være nedad og ikke fremad). • Stræk langsomt knæene igen til de er strakte (3-4 sekunder). • Du øger belastningen ved at bruge håndvægte eller ved at tage en rygsæk på med vægt i (f.eks. bøger, poser med mel, vanddunke).
Husk:	• Hold lille lændesvaj i hele øvelsen. • Knæene bevæger sig lige ud over foden og ikke bevæger sig indad.

Øvelse 2: Squat	
	
Udførsel:	• Bøj langsomt ned i knæene (3-4 sekunder) til ca. 90 grader. • Stræk langsomt knæene til de næsten er strakte (3-4 sekunder). • Kan progredieres ved brug af fx vægtstang (billede B) eller udførelse på et ben med støtte fra fx dørkarm (billede C).
Husk:	• Hold lille lændesvaj i hele øvelse. • Knæene bevæger sig lige ud over foden og ikke bevæger sig indad.

Stadie 1 øvelser der kræver adgang til træningsmaskiner

Øvelse 3: Benpres



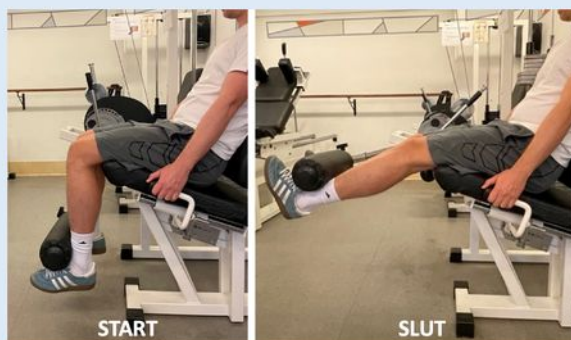
Udførsel:

- Tilføj den aftalte træningsvægt.
- Start med at sidde i en benpresmaskine med begge fødder på fodpladen med en skulderbreddes afstand og ca. 90° bøjning i knæet.
- Tag fat i håndtagene og hold hele ryggen mod sædet for stabilitet under udførelse af øvelsen.
- Skub vægten med begge ben til knæleddet er næsten strakt og bring langsomt vægten tilbage til udgangspunktet.
- Udfør øvelsen i langsomt tempo, brug 3-4 sekunder på at strække benet og 3-4 på at bøje tilbage til udgangsstillingen.
- Hold 2 minutters pause mellem hvert sæt.

Husk:

- At du skal presse lige hårdt med begge ben.
- At knæene bevæger sig lige ud over foden og ikke bevæger sig indad.
- Se om du kan undgå at vægtskiverne rører hinanden mellem gentagelserne.

Øvelse 4: Knæ ekstension

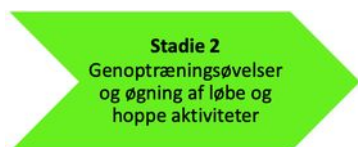


Udførsel:

- Tilføj den aftalte træningsvægt.
- Start med at sidde i en knæekstensjonsmaskine med et ben (nederste del af skinnebenet) under pøllen og ca. 100 graders bøjning i knæet. Lad det modsatte ben hvile under øvelsen.
- Tag fat i håndtagene og hold hele ryggen mod sædet for stabilitet under udførelse af øvelsen.
- Løft vægten med det ene ben til knæleddet er i ca. 10 grader og bring langsomt vægten tilbage til udgangspunktet.
- Udfør øvelsen i langsomt tempo, brug 3-4 sekunder på at strække benet og 3-4 på at bøje tilbage til udgangsstillingen.
- Hold 2 minutters pause mellem hvert sæt.

Husk:

- At knæene bevæger sig ligeud over foden og ikke bevæger sig indad.
- Undgå at strække knæet for meget (kun op til ca. 10 grader).
- Se om du kan undgå at vægtskiverne rører hinanden mellem gentagelserne.



Stadio 2 - Genoptræningsøvelser og med smerteguidet øgning af løbe- og hoppeaktiviteter

I stadio 2 fortsætter genoptræningen med styrketræningsøvelser fra stadio 1, men fokus er herudover på at øge knæskalssenen belastningstolerance ved at vende gradvist tilbage til løbe og hoppe aktiviteter med stigende intensitet.

Efter reducere af løbe og hoppeaktiviteter i stadio 1 er det vigtigt at du vender gradvist tilbage. Symptomer på for hurtig tilbagevenden kan være smerter og stivhed i din sene om morgenen og forværring af smerter ved hverdagsaktiviteter såsom at gå på trapper.

Vi anbefaler, at alle opstarter løb på fladt underlag efter løbeprogrammet nedenfor inden opstart på andre hoppe og løbe øvelser. Hvilke hoppe og løbe øvelser der trænes bør individualiseres afhængig af hvilken sport du skal tilbage til. Skal du fx tilbage til basketball og volleyball vil fokus mere være på hop og landing, men hvis du skal tilbage til fodbold og håndbold vil fokus mere være på spurt og retningskift. Vi anbefaler dog at alle starter med øvelserne jump squat og split jump squat. Hvis du pludselig oplever en forværring af dine smerter i knæet, skal du gå et trin tilbage og blive her indtil der ikke længere er opblussen af symptomer.

Træningsøvelser og belastning

- Start med løb efter løbeprogrammet nedenfor som opvarmning til din styrketræning 2 gange om ugen. Du skal først gå videre til næste trin, når du næsten ikke har smerter i din knæskalssene (i det grønne område) ved den pågældende aktivitet og især næste morgen samt har løbet i minimum 4 uger.
- Start med at tilføje jump squat og split jump squat øvelserne 1 gang ugentligt og forøg til 2 gange ugentligt med mindst 48 timers restitution imellem.
- Når jump squat og split jump squat kan udføres med acceptabel smerteniveau (i det grønne område) ved den pågældende aktivitet og næste morgen gennem 1 uge kan du gå videre og opstarte på box jumps eller spurt-/retningskiftøvelser afhængig af den idræt du skal tilbage til.
- Start box jumps eller spurt-/retningskiftøvelser med en belastning der passer til at du kan tage 3 sæt af 10 gentagelse med to minutters pause. Progredier til landing på 1 i stedet for to ben for hoppe øvelserne og fra interval til retningskifte ved løb.

- Øg belastningen yderligere ved at øge hoppehøjde for hoppeøvelserne og hastigheden for løbeøvelserne.
- Øg til sidst belastningen ved langsom progression til 6 sæt af 10 gentagelser eller ved at igangsætte spurt fra stående stilling.

Fortsatte genoptræningsøvelser:

Stadie 1 genoptræningsøvelserne, udført som hjemmetræning eller i træningscenter, fortsættes 2 gange ugentligt i kombination med det gradvist øget aktivitetsniveau.

Progressions kriterier – stadie 3 kan opstartes når:

Genoptræningsøvelserne kan udføres gennem 1 uge med acceptabelt smerteniveau (grønne område på smerteskalaen) og uden forværring efter endt træning og dagen efter.

Stadie 2 øvelser:

1. Løbetræning – Kom godt tilbage til løb efter en skade

Nedenstående program indeholder retningslinjer og råd til at komme godt i gang med at løbe efter din overbelastningsskade.

Byg langsomt op

Det kræver tålmodighed at undgå tilbagefald, og det er en god ide at følge et struktureret program i starten. Ofte kan hjerte og lunger hurtigere tilpasse sig til belastningen end muskler og sener kan. Her i pjecen finder du et forslag til et program som på 10 uger får dig op på 30 minutters løb. Det er en rigtig god ide at vente med at indlægge fart i din løbetræning til du har opbygget en god, solid base. Vi anbefaler at du maksimalt øger løbemængden med 10% om ugen, når du er på vej tilbage efter en skade. Dette gælder også, når du begynder at lægge fart ind i programmet. De fleste eliteløbere har omkring 80% roligt løb og 20% intensitet i deres program. Det er en god regel at følge, også for motionsløbere.

Løbestil

Den bedste løbestil er den, du finder let og naturlig, og som ikke giver dig smerter under løbet. Har man allerede en overbelastningsskade, som er kommet gennem løb, kan man evt. prøve at ændre lidt på sin løbestil. Det kan være en god ide at arbejde med kadencen, og tage lidt flere, kortere skridt pr. minut.

Træningsplan

Træningen udføres **2 gange om ugen** gerne som opvarmning til dine styrketræningsøvelser, så kroppen får tid til restitution.

OBS: Hvis du pludselig får flere smerter i knæet, skal du gå et skridt tilbage til niveauet for din seneste løbetur, som du kunne udføre med acceptabel smerte (grønne område på smerteskalaen, uden forværring efter endt træning og dagen efter). Træn på dette stadie indtil der ikke længere er opblussen af symptomer.

1. uge:

- 1) 1 min. løb, 2 min. kvik gang, 3 gentagelser
- 2) 2 min. løb, 2 min. kvik gang, 3 gentagelser

2. uge:

- 1) 2 min. løb, 2 min. kvik gang, 3 gentagelser
- 2) 3 min. løb, 2 min. kvik gang, 3 gentagelser

3. uge:

- 1) 3 min. løb, 2 min. kvik gang, 3 gentagelser
- 2) 4 min. løb, 2 min. kvik gang, 3 gentagelser

4. uge:

- 1) 4 min. løb, 2 min. kvik gang, 3 gentagelser
- 2) 5 min. løb, 2 min. kvik gang, 3 gentagelser

5. uge:

- 1) 5 min. løb, 2 min. kvik gang, 3 gentagelser
- 2) 5 min. løb, 1½ min. kvik gang, 3 gentagelser

6. uge:

- 1) 5 min. løb, 1½ min. kvik gang, 3 gentagelser
- 2) 6 min. løb, 1½ min. kvik gang, 3 gentagelser

7. uge

- 1) 6 min. løb, 1½ min. kvik gang, 3 gentagelser
- 2) 6 min. løb, 1 min. kvik gang, 3 gentagelser

8. uge:

- 1) 6 min. løb, 1 min. kvik gang, 3 gentagelser
- 2) 7 min. løb, 1 min. kvik gang, 3 gentagelser

9. uge:

- 1) 7 min. løb, 1 min. kvik gang, 3 gentagelser
- 2) 10 min. løb, 2 min. kvik gang, 2 gentagelser

10. uge:

- 1) 10 min. løb, 2 min. kvik gang, 2 gentagelser
- 2) 10 min. løb, 1 min. kvik gang, 2 gentagelser

Øvelser til opstart på hop

Øvelse 5: Squat jump



Udførsel:

- Placer dig som vist på billedet med hoftebreddes afstand mellem fødderne.
- Bøj ned i begge knæ, mens du holder overkroppen oprejst og kigger fremad.
- Hop eksplosivt opad så højt du kan.
- Brug dine arme til at generere ekstra kraft (forsøg at røre loftet).
- Øvelsen kan progredieres ved kun at lande på ét ben og derefter ved at øge hoppehøjden.

Husk:

- Træk vejret ind når du bøjer ned i knæ og pust ud når du hopper op.
- Hold lille lændesvaj og bøj i hoften når du lander.
- At knæene bevæger sig lige ud over foden og ikke bevæger sig indad under hele øvelsen.

Øvelse 6: Split jump squat



Udførsel:

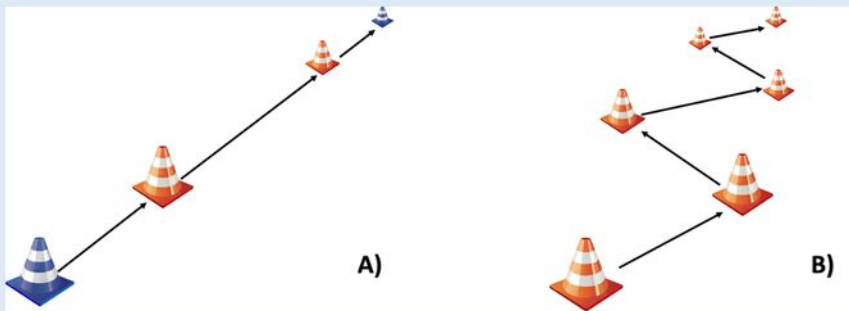
- Placer dig som vist på billedet med hoftebreddes afstand mellem fødderne.
- Hop eksplosivt opad og land i en split squat stilling (som på billede 2).
- Uden at holde en pause, hop igen og lad dine ben bytte plads.
- Øvelsen progredieres ved først at øge mængden af sæt fra 3 til 6 og derefter ved at hoppe højere.

Husk:

- Prøv at land med det forreste ben i 90° knæbøjning (billede 3)
- At knæene bevæger sig lige ud over foden og ikke bevæger sig indad.

Øvelser til træning af hop/landing og spurt/retningskift

Øvelse 7: Box jumps (hop/landing)	
	
Udførsel:	• Placer dig som vist på billedet med hoftebreddes afstand mellem fødderne og en tilpas afstand fra kassen. • Lav et eksplosivt hop og land blødt på kassen med bøjede ben som på billede 2. • Knæene skal være bøjet mindst 60° (som på billede 2) eller mere (maksimalt 90° knæ fleksion). • Uden at holde pause, hop igen og land med bøjede ben foran kassen (billede 3). • Brug dine arme til at generere moment i hoppet. • Øvelsen progredieres ved først ved at lave hoppe øvelsen på ét ben og derefter ved at hoppe højere.
Husk:	• Prøv at lande blødt på kassen, din landing på kassen skal være lydløs.

Øvelse 8: Løbeøvelser (spurt/retningskift)	
	
Udførsel A (Interval løb):	• Nærm dig den første kegle (blå) begynd at jogge hen til den første orange kegle (5 meter). • Når du nærmer dig den orange kegle, øger du din løbehastighed hen mod den anden orange kegle (30 meter). Begynd med 60% af din maksimale spurt hastighed. • Jog til den sidste blå kegle og hold 2 minutters pause før øvelsen gentages. • Øvelsen progredieres ved gradvist at øge din spurt hastighed til 100%.
Udførsel B (Zig-zag løb)	• Nærm dig den første kegle og spurt fra kegle til kegle • Start med at jogge (5 meter) før du rammer den første kegle (øvelse A). • Øvelsen progredieres ved gradvist at øge din sprint hastighed til 100% og starte sprint direkte fra stående.
Husk:	• Husk at varme op 10 minutter med let jogging og at nedkøle 5 minutter.



Stadio 3 - Sportsspecifikke øvelser

Du kan gradvist vende tilbage til sportsspecifik træning, når alle de relevante løbe og hoppe øvelser på stadio 2 kan udføres med acceptabelt smerteniveau (grønne område på smerteskalaen) og uden forværring efter endt træning og dagen efter udførelse af trin 1-2-3 øvelser.

De sportsspecifikke øvelser udføres ideelt hver 2.-3. dag for at give mulighed for restitution fra øvelser med høj belastning af senen. Typen af sportsspecifikke øvelser vil være individuelle ift. den sportsgren du dyrker. For eksempel kan basketballspillere fokusere mere på at dribble, hoppe og skære med bolden. Fodboldspillere kan fokusere mere på sparke- og afleveringsøvelser.

Vedligeholdende genoptræningsøvelser:

Genoptræningsøvelserne fra stadio 1 og 2, udført som hjemmetræning eller i træningscenter, fortsættes 1-2 gange ugentligt.

Progressions kriterier – stadio 4 kan opstartes når:

- Sportsspecifikke øvelser gennem 1 uge kan udføres med acceptabelt smerteniveau (grønne område, NRS 2 ud af 10 eller derunder) og uden forværring efter endt træning og dagen efter.

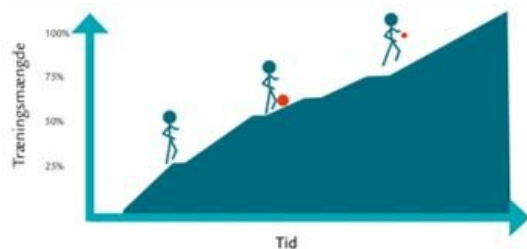


Stadio 4 - Sport og konkurrence

På stadio 4 er fokus på at vende tilbage til fuld sportsdeltagelse og evt. konkurrence med korrekt progression.

Hvis de individuelle sport specifikke øvelser ikke fremkalder smerte, kan du gradvist vende tilbage til fuld sports deltagelse og konkurrence.

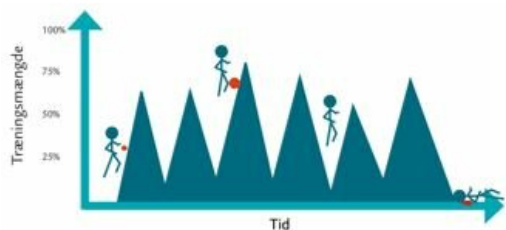
Det er vigtigt, at du gradvist og langsomt øger din træningsbelastning som på figuren nedenfor.



Hensigtsmæssig genoptræning

Figuren viser, hvordan du langsomt skal øge din træningsmængde, så du på en sikker måde kan vende tilbage til din sport.

Hvis du vender tilbage til sport for hurtigt, kan det være nødvendigt at stoppe din træning igen, da din knæskalssene ikke er klar til at tolerere belastningen som vist på figuren nedenfor.



Uhensigtsmæssig genoptræning

Figuren viser, hvad der kan ske, hvis du går for hurtigt fremad. Hvis du øger træningen for hurtigt og for meget, risikerer du at måtte stoppe helt med aktiviteten, fordi dit knæ ikke er klar til så stor en belastning.

Tilbagevenden til fuld deltagelse i sport:

- Start med at deltage i opvarmningen og ca. 15 minutter af træningen.
- Øg herefter din træningsdeltagelse med omkring 5 minutter pr session/ uge, hvis du ikke oplever forværring af dine knæskalssene smerter.

Tilbagevenden til deltagelse i kamp/konkurrence:

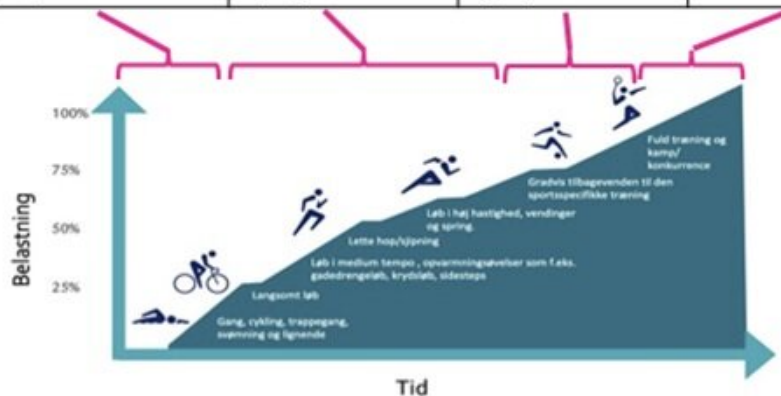
- Hvis du igennem 2-3 uger ikke har haft smerter under eller efter træningen, kan du deltage i kamp eller konkurrence. Start med kun at være delvist med - for eksempel ved kun at deltage i den ene halvleg.

Vedligeholdende træning:

Genoptræningsøvelserne fra stadie 1 og 2, udført som hjemmetræning eller i træningscenter, fortsættes 1 gange ugentligt.



FOKUS	Nedsætte smerten og fremme healing af senevævet.	Som stadie 1 + øge knæskalsenen belastningstolerance.	Tilbage til sportsspecifikke øvelser.	Tilbage til sport og konkurrence.
TRÆNING	Øvelser 3 x ugentligt INGEN løbe og hoppe aktiviteter. <i>Se side XX</i>	Øvelser 2 x ugentligt Øgning af løbe og hoppe aktiviteter 1-2 x ugentligt. <i>Se side XX</i>	Sportsspecifikke øvelser hver 2-3 dag <i>Se side XX</i>	Gradvist tilbage fuld sports deltagelse og konkurrence <i>Se side XX</i>
VEDLIGE HOLD	Aktiv aflastning – se inspiration til aktiviteter på side xx.	Aktiv aflastning – se inspiration til aktiviteter på side xx.	Genoptræningsøvelserne fra stadie 1&2; 1 x ugentligt	Genoptræningsøvelserne fra stadie 1&2; 1 x ugentligt
ACCEPTABEL SMERTE	- Under genoptræningsøvelser: Grøn/gule område - Øvrig aktivitet: Grønne område 			
PROGRESSION	Genoptræningsøvelserne gennem 1 uge kan udføres med acceptabelt smerteniveau (grønne område på smerteskalaen) og uden forværring efter endt træning og dagen efter.	Genoptræningsøvelserne gennem 1 uge kan udføres med acceptabelt smerteniveau (grønne område på smerteskalaen) og uden forværring efter endt træning og dagen efter.	Sportsspecifikke øvelser gennem 1 uge kan udføres med acceptabelt smerteniveau (grønne område på smerteskalaen) og uden forværring efter endt træning og dagen efter.	Hvis du igennem 2-3 uger ikke har haft smerter under eller efter træningen, kan du deltage i kamp eller konkurrence.



Kontakt

Du er altid velkommen til at kontakte os, hvis du har spørgsmål.

Fysio- og Ergoterapiafdelingen, Bispebjerg Hospital

Telefon: 38 63 51 08

Telefontid: Mandag-fredag, kl. 8.00-15.00

[Du kan også skrive til os på www.minsundhedsplatform](http://www.minsundhedsplatform) eller i appen MinSP.