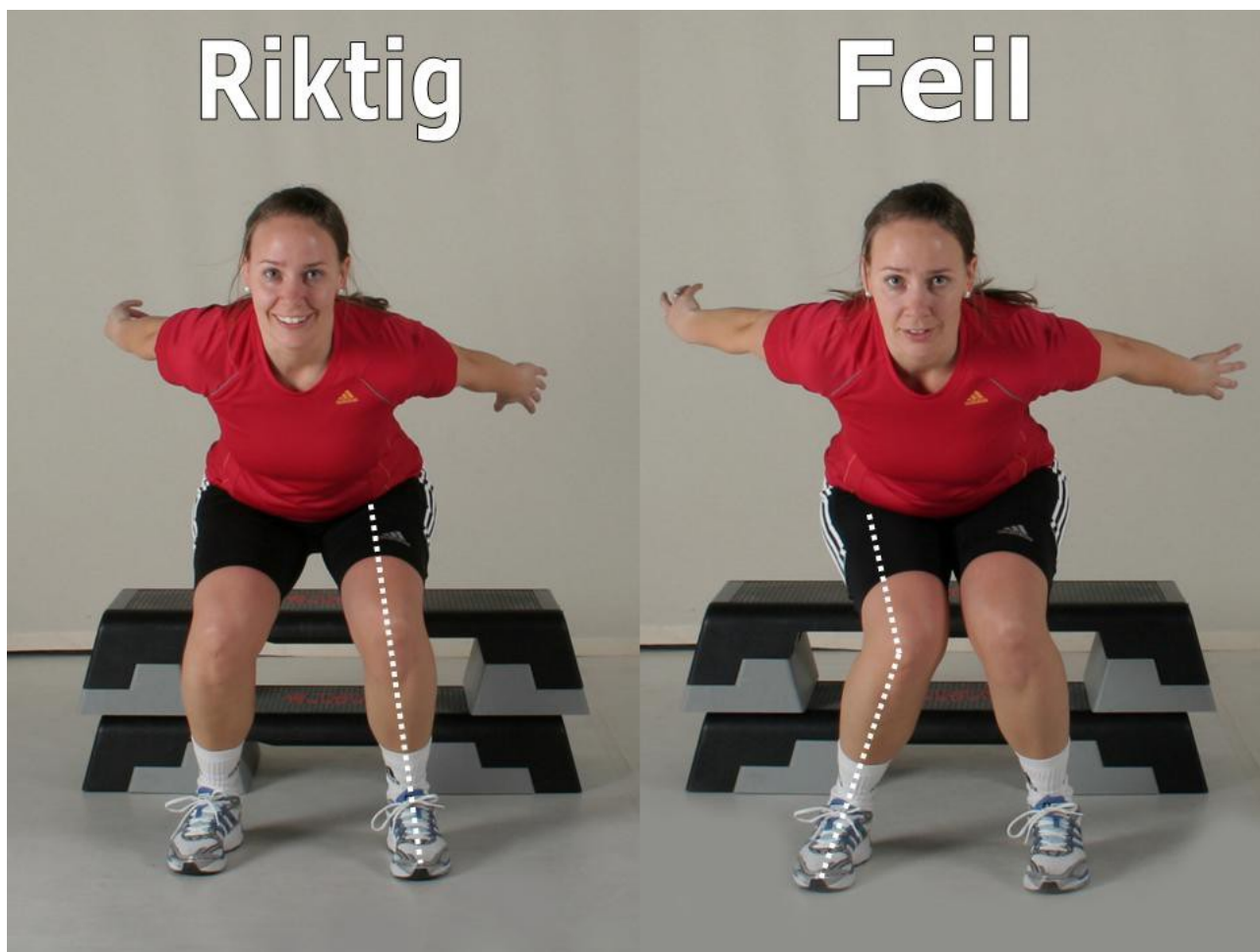


HAR DU KONTROL OVER DIT KNÆ NÅR DU HOPPER OG LANDER?

Dette kan du undersøge ved hjælp af en enkel test som alle, som har ansvaret for børn og unge som dyrker idræt kan gøre - enten du er træner, lærer eller forældre. Denne test er vigtig fordi vi ved at de fleste alvorlige knæskader sker under landinger og i situationer som kræver hurtige retningsskift som under en finte i håndbold, fodbold, basketball eller andre idrætsgrene. Specielt hos piger har knæet i sådanne situationer en tendens til lettere at falde ind i en "kalveknæ"-stilling. Denne knæstilling skal undgås!

Stå lige foran udøveren mens hun hopper ned fra en 20-30 cm høj plint eller bænk. Udøveren skal hoppe ned og hoppe direkte op så lige som muligt og tænke på at hun skal gribe en bold i luften. Du skal se på udøverens knæ-stillingen både under den første og den andre landing. Knæet skal IKKE falde indover, sådan at udøverens knæ går i en "kalve-knæ"stilling. Du skal kunne trække en lige linie fra hoften gennem knæet til foden, det vil sige til en position hvor "knæ er over tå".

Har du udøvere som ikke mestrer "knæ over tå" i landings-øjeblikket kan disse være særlig udsat for at få en alvorlig knæskade. Selv om forebyggende træning bør laves af alle udøvere i risiko-udsatte idrætsgrene som fodbold, håndbold og alpint skiløb, er det specielt vigtigt at disse udøvere gennemgår en sådan træning med balanceøvelser og bevidstgørelse af knæ-stillingen i forskellige trænings-situationer.



På www.skadefri.no finder du en række træningsprogrammer som har til hensigt at forbedre knæ- og ankelkontrol med varieret træning af balance og koordination. Træningen kan nemt tilpasses udstyr og situation, sådan at man f. eks. kan træne hjemme eller i omklædningsrummet. Men de bedste resultater får man hvis man indplacerer denne træning som en fast del af holdets opvarmning. Brug fantasien!

Husk: Hav altid en lige linie fra hofte gennem knæet over foden - "knæ over tå"!

Foto: Tom F Laursen/Grethe Myklebust/@www.skadefri.no

Video-gennemgang af testen findes på: www.skadefri.no

Oversat fra <http://www.klokavskade.no/no/Skadefri/Fotball/SPILLEKLAR/>

januar 2009 af

Fysioterapeut Tom Boysen, DBU & Herlev Fysioterapi & Træningsklinik