



Institut for Idrætsmedicin København

Retningslinier for excentrisk styrketræning - Mod patellar tendinopati

1. Der skal trænes i 12 uger.
2. Der trænes 2 x dagligt (morgen og aften hvis muligt) i alle ugens 7 dage.
3. Hver træning består af to øvelser (vælg mellem de tre øvelser fra næste side)
4. I hver af de to øvelser gennemføres 3 x 15 excentriske bevægelser.
5. Det er OK med smerte UNDER øvelserne, men ikke tiltagende smerter dagen efter.
6. Efterhånden som smerten fortager sig skal belastningen øges med mere vægt.
7. Fortsæt træningen i mindst 12 uger og gerne længere (vedligeholdende træning).
- 8.
9. Alle aktiviteter (med undtagelse genoptræningsøvelserne) som resulterer i smerte, bør undgås i genoptræningsperioden.
10. Spis ikke "gigtpiller" (NSAID) under genoptræningsperioden.



Institut for Idrætsmedicin København

Excentrisk træning mod patellar tendinopati

- Øvelsesbeskrivelse



Udførelse:

- Stå det skadede ben på skråbræt (ca. 25 grader)
- Sænk dig ned til knæet er bøjet ca 90 grader
- Brug det raske ben til at løfte dig op igen

Specielt:

- Hold kroppen lodret under hele øvelsen
- Sikre dig at knæet går ud over 2. tå (alignment)



Udførelse:

- Sæt hele foden på pladen
- Brug det raske ben til at skubbe pladen op
- Læg vægten over på det skadede ben
- Sænk langsomt vægten til knæet er bøjet i 90 grader

Specielt:

- Sikre dig at knæet går ud over 2. tå (alignment)
- Du må ikke bøje mere i benene end at du kan holde kontakt mellem lænd og ryglæn
- Sørg for at pladen er sikret så du ikke kommer i klemme



Udførelse:

- Brug det raske ben til at løfte strække knæet.
- Læg vægten over på det skadede ben
- Bøj langsomt ned indtil knæleddet er i 90 grader
- Brug det raske ben til at komme op med

Specielt:

- Sikre dig at knæet går ud over 2. tå (alignment)
- Sæt ikke fødderne længere frem end knæene
- Du må ikke bøje mere i benene end at du kan holde kontakt mellem lænd og ryglæn