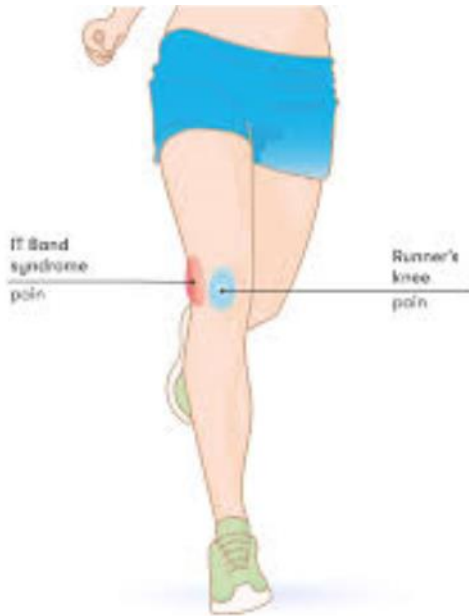




1. Fjern den symptomgivende aktivitet
2. Opstart styrketræning
3. 3x10 gentagelser pr øvelse 3-4 gange om ugen med gradvis mere vægt.

1. Patellofemoral Pain Syndrome



Patellofemoral Pain Syndrome er

Løberknæ er betegnelsen for en skade på ydersiden af knæledet som følge af idræt. Løberknæ giver typisk smerter på ydersiden af knæet.

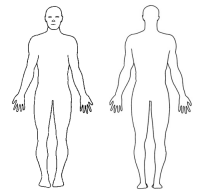
I starten er smerterne diffuse, og det er ofte vanskeligt at angive præcist, hvor smerterne kommer fra.

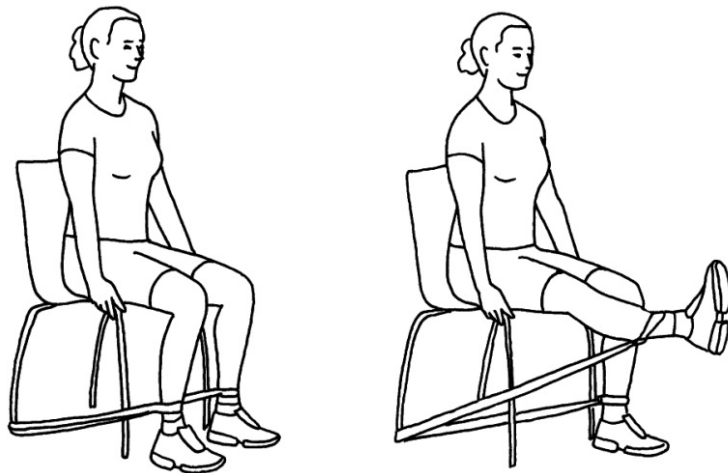
Efter nogen tid bliver smerten skarpere og afgrænset, svarende til de knoglede udspring på ydersiden af knæet.

Tilstanden er almindelig for langdistanceløbere og cykelryttere.

Det vil være nødvendigt at justere sin sportsaktivitet og sko.

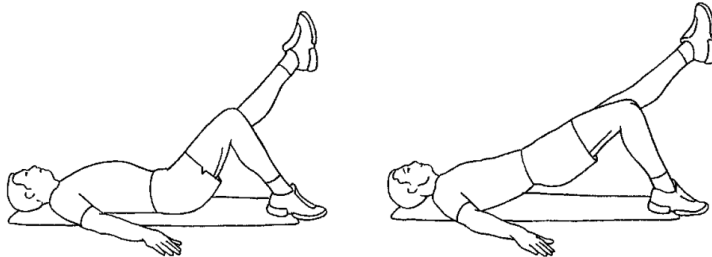
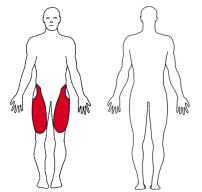
Sæt: , **Gentagelser:**





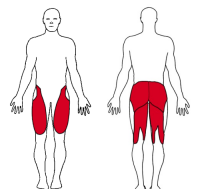
2. Siddende knæstræk m/elastik

Fastgør elastikken i modsatte ben via bagerste stoleben, tag fat i stolesædet for støtte. Med elastikken fastgjort rundt om anklen strækkes knæet ud i fuld stræk. Før langsomt tilbage til udgangsstillingen og gentag.



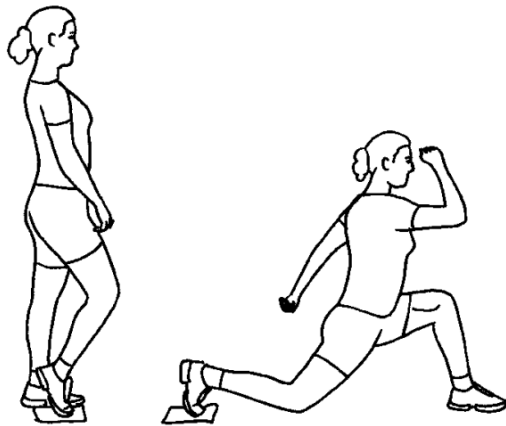
3. Liggende etbens bækkenløft m/strakt ben

Lig med det ene ben bøjet og det andet strakt i ca. 45 graders vinkel. Armene er ned langs siden. Spænd sæde- og lårmuskulaturen og løft bækkenet og den nederste del af ryggen fra underlaget. Hold stillingen i 3-5 sek. Vend tilbage til udgangspositionen og hvil tilsvarende. Gentag med modsatte ben.

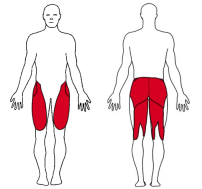




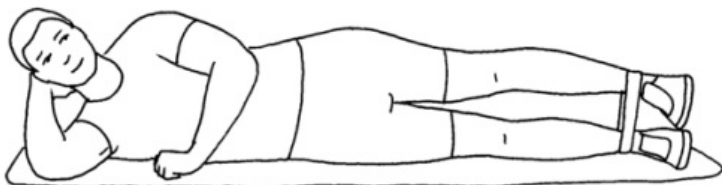
4. Reverse lunge m/slides



Fokuser blikket mod et punkt foran dig. Træk maven ind, placer den ene fod på måtten og før bagover. Sænk det bagerste knæ mod gulvet. Pres bagdelen mod gulvet, stram maven og før benet tilbage til udgangspunktet.



5. Sideliggende abduktion med elastik 2



Lig på siden med strakte ben. Brug den ene arm som hovedstøtte mens den anden støtter mod gulvet efter behov. Placer en elastik rundt om dine ankler. Undlad at bøje i hoften mens du løfter dit øverste ben. Vend langsomt tilbage til udgangsstillingen.

