

Eksentrisk trening for hopperkne

Eksentrisk trening er en treningsmetode som ble utviklet for å behandle akillessenebetennelse. Forskingen viser imidlertid at det samme programmet kan brukes for å behandle hopperkne med god effekt.

Utførelse

- 2 daglige økter, gjerne én om morgenen og én om kvelden
- 6 serier av 15 repetisjoner

Har du smerter i begge knærne bør du stå i en trapp, der du kan trene ett ben om gangen, og avlaste kneet ved å bruke armene på vei opp.

Hvor lenge?

Gjør treningen i minst 12 uker og gjerne lengre for å vedlikeholde effekten. Du kan forvente effekt etter omtrent 4 uker. Mens du utfører rehabiliteringsprogrammet, anbefales det å ikke gjøre annen trening som gir smerter i knærne.

Smerte er ok

Kjenner du smerte under treningen, trenger du ikke å bli bekymret. Det er som forventet å bli sår under eller etter treningsøktene.

Progresjon

Når du ikke lenger har særlig med smerter under eller etter trening, er det på tide å øke belastningen. Bruk for eksempel en halvliters flaske med vann i hver hånd. Når det går bra, kan du bruke ryggsekk på magen. Øk med 5 kg om gangen, for eksempel 3 halvannen liters flasker med vann i sekken. Når dette går bra, det vil si at du kjenner lite smerter, økes belastningen med 5 nye kilo. Når du klarer å gjøre treningsprogrammet med 40 kg i sekken uten særlig med smerter, da er du sannsynligvis klar til å gradvis begynne med hopping og løping.

Øvelsesbeskrivelse



- Stå på skråbrett
- Legg mest mulig vekt på det skadde kneet når du går ned
- På vei opp skal de smertefulle kneet avlastes, bruk motsatt ben til å løfte deg tilbake til utgangsstilling
- Hold ryggen mest mulig vertikal – ikke skyt ut rumpa!
- Hold kne over tå
- Hvis du har vondt i begge knærne, bruk en trapp, tren ett ben av gangen og avlast på vei opp ved bruk av gelenderet