

PFSS / Patellofemoralt smärtsyndrom

Tänkbara orsaker:

Ofta i samband med överbelastning.

Direkt trauma mot knäskålen (patella).

Knäskålens position (ökad Q-vinkel) med ett ökat drag av knäskålen utåt kan ge ökad belastning på ledbanden på knäets insida med smärta som följd.

Symptom:

Fremre knäledssmärta ffa. vid nerför trappor, huksittande, stillasittande (långvarigt tryck i knäskålsleden) samt under uppbromsning

Åtgärder:

Träningsvägledning, spec. träning för muskler på lårets insida (vastus medialis obliquus samt gluteus medius). Hemträningsprogram, behandling i smärtlindrande syfte samt hjälp med muskelaktivering.



1. Stå med fötterna höftbredd. Spänn magen. Böj knäna till ca 90 grader, hälarna hela tiden i golvet.

2. Pressa upp till utgångsposition, upprepa. För att öka belastningen, använd hantlar, skivstång eller stanna kvar med knäna i böjt läge några sekunder.



1. Stå på plattan (eller utan) med det skadade/svaga benet. Håll balansen under 30 sekunder

2. Stå på plattan med det skadade/svaga benet. Blunda och håll armarna i kors framför bröstet. Jonglera. Stå våghalsstående. Gör enbens knäböj

Malmö

Östra Rönneholmsvägen 7
211 47 Malmö
Tel. 0702-75 06 03
magnus@hemovningar.se

Stockholm

Regeringsgatan 65
111 56 Stockholm
Tel. 0707-59 59 36
frederic@hemovningar.se



1. Ta ett långt steg framåt med ena benet tills det knäet böjs till ca 90 grader, ej så att knäet trycks framför tårna.

2. Res dig upp med samma ben med blicken framåt. Spänn magen!



1. Sitt på golvet med en handduk/kudde under knävecket
Spänn musklerna på lårets framsida så att handduken/kudden pressas ned mot golvet.

2. Slappna av och upprepa.



1. Stå på ett ben. Spänn magen.

2. Böj det belastande knäet till ca 90 grader. Pressa upp igen till utgångsposition

Malmö

Östra Rönneholmsvägen 7
211 47 Malmö
Tel. 0702-75 06 03
magnus@hemovningar.se

Stockholm

Regeringsgatan 65
111 56 Stockholm
Tel. 0707-59 59 36
frederic@hemovningar.se