

# ÖVERBELASTADE KNÄN HOS IDROTTANDE BARN, STATUS OCH FYSIOTERAPEUTISKT TÄNK.





# Anna-Karin Wikström, leg sjukgymnast

---

- Idrottsmedicinska kliniken Bosön (2006), privatpraktiker
- Idrottsskador barn/ungdomar samt barnortopedi, sedan 2003.
- Ansvarig för SOK:s och Svenska Gymnastikförbundets lagsatsning i KvAG mot OS i Rio 2016.
- Jobbar i nätet av landslagssjukgymnaster inom alla discipliner inom gymnastiken.
- Föreläser och håller kurs i Rehabilitering av idrottande barn och ungdomare
- Är med och jobbar med Stockholms Privata Fysioterapeuter, under Fysioterapeuterna, sedan ett drygt år.

# 12-årig idrottsaktiv flicka med ont i knät

- Vanlig bakgrund:
- Tränar 3 ggr i veckan samt matcher. Har haft ett halvår av viloperiod/tränat x flera.
- Har ev ett knäskydd som hon fått arva av syskon, kanske schlatter tejpade av tränare/förälder.
- Är begränsat med på träningar, men svårt spela match/tävla fullt ut pga knäna.
- Bilat smärta oftast ofarlig.

# Nyckelfrågor:

- Spelar med äldre laget?
- Aktivitet raster? Andra idrotter/träningar?
- Studsmatta hemma?
- Fungerar skolidrotten ua?
- Gör trappgång, uppresning sätta sig ont?
- Hur långt in på träningen får du ont? Vilka aktiviteter provocerar mest?
- Ont dagen efter träning/match?
- Skatta NRS.

# Föräldranotering

- Hur "skrytig" är föräldern?
- Tar föräldern över och svarar i barnets ställe?
- Notera hur orolig föräldern verkar.
- Notera stressnivån hos föräldern för att dottern inte kan spela match/tävla fullt ut.
- Talangens om lever föräldrarnas dröm eller är barnens idrott föräldrarnas livsstil?
- **Fråga föräldern om ändrat rörelsemönster hos barnet.**

# Inspektion, LÅNESHORTS!

- Fotledsställning
- Knäställning
- Hypermobilitet
- Hypotrof muskulatur
- Svullnad, (Hoffas fettkudde)
- Prominent tuberositas tibiae



# Funktion

- Enbensbalans
- Knäkontroll (NRS)
- Huksitt (NRS)
- Jämfotahopp/Grodhopp (NRS)
- Enbenshopp (NRS)
- Tåhävning med fingerstöd
- Knee to wall
- Knäextension i "open chain"



# Manuell undersökning

- Screena höfterna, passiv ROI
- Passiv ROM knän
- Intabilitetstester
- Patella
- Tuberositas tibiae
- Fyser femur, tibia
- Menisktester
- Med ledspringan





# Muskelflexibilitet, stramhet

- Hamstrings
- Quadriceps
- Iliopsoas, ofta svært slappna av
- Gluttar

# Tänkbara diagnoser

- Mb Schlatter, (Avulsion)
- Sinding-Larsen/Apicit
- PFSS
- Fysstress
- Osteochondritis Dissecans (OCD)
- Menisk/Diskoid menisk
- Brosk
- (Tumör, Osteosarkom)

# Förklara överbelastning

- Tillväxt, längre, svajjigare, tyngre, starkare, längre hävarmar, fyser
- Skelettet svagt, musklerna starkare
- Hjärnan vill och orkar mer än strukturerna orkar = konflikt i kroppen
- Nedsatt neuromuskulär funktion pga smärta = svaghet (E4)
  
- VILA LIKA VIKTIGT SOM ATT STÄRKA MUSKLER!!!
- De förväntar sig några övningar och ett "ok" att träna på.

# Bestäm aktivitetsnivå

- Om vardag och skolidrott ok, begränsa idrottandet och ta bort det som provocerar. Vara i grön zon.
- Om ont i sin vardag och skolidrott vila helt ifrån idrott och skolidrott. Förklara att kroppen behöver tid på sig att läka, de fem faserna. Nolltolerens på smärta.
- Vid misstanke om att något som är trasigt, remittera till Vårdcentral med tydlig frågeställning.
- **SÄG ABSOLUT INTE:** Undvik det som gör ont = ingen hjälp alls!

# Olika typer av kroppar/hjärnor har olika behov

- "kalviga" , pronerande fötter, valgus knän, tunn muskulatur, slinkig i bålen
- De som mörkar att de har ont, obs ska hållas extra hårt!
- Starka, välkoordinerade, god bålfunktion = ren överbelastning, strama muskler? Begränsa!
- Ointresserade av rehab

# Smärttålighet och Motivationsnivå

## SMÄRTTÅLIGHET

- Testa TENS
- Reaktioner vid smärttester, palpation

## MOTIVATIONSNIVÅ

- Skala 0-10 fråga:
  - 1) Hur viktigt är det för dig att bli bra i knät?
  - 2) Hur viktigt är det för dig att återgå till din idrott?
  - 3) Hur viktigt är det för dina föräldrar att du återgår till din idrott?

# Välj Rehabform

- Träna med sjukgymnast och komplettera med hemövningar?
- Klara rehab på egen hand på ordinarie träning, (hemma) och på skolidrott?
- Kom överens om antal övningar, hur många gånger i veckan. Ok att det tar längre tid och att man rehabbar med färre övningar.

# Rehabövningar, (nästan) alltid smärtfria

- Glut max, glut med
- Hamstrings, liggande och stående, koncentriskt/excentriskt
- Qiceps, oftast ej tidigt
- Fotstyrka, balans
- Bålövningar
- Rörlighet
- Statisk aktivitet om mycket smärta eller för att rekrytera muskelfibrer.



# Tack!!!

