

Retningslinjer for comeback til knæbelastende aktiviteter efter længere tids skadespause

For at du kan vende sikkert tilbage til fodbold, håndbold eller andre knæbelastende aktiviteter efter en langvarig knæskade, er det vigtigt, at du genoptager din knæbelastende aktivitet stille og roligt ved at opbygge træningsfrekvens, -intensitet og -varighed gradvist.

Du skal i hver fase – sideløbende med din træning – fortsætte med at træne din styrke, balance, koordination, spændstighed og smidighed. Derved minimerer du risikoen for at blive skadet igen.

Vi foreslår 7 træningsfaser. Hver fase indeholder et program, der sigter på at øge belastningen på dit knæ lidt mere end i den forrige fase, så du over tid vænner dig til belastningen i din aktivitet.

Du bør opholde dig i hver træningsfase i 1-3 uger. Tiden er anslået, da der kan være individuelle forskelle, der gør, at det går hurtigt for nogle og langsomt for andre. Først når du er i stand til at følge træningen uden smerter, hævelse, fornemmelse af ustabilitet eller andre problemer med knæet, er du klar til at gå videre til næste fase.

Herunder kan du se et comeback til fodbold som eksempel:

FASE 1 (1-3 UGER)

- **Program:** Opvarmning, teknik- og pasningsøvelser med holdet + diverse løbeøvelser individuelt.
- **Træningstid med holdet:** 30-45 minutter.
- **Træningsfrekvens med holdet:** 1-2 x/uge, ikke to dage i træk.
- **Øvrige træningsdage** bruges til fysisk træning: konditionstræning, styrke, balance, koordination, spændstighed og smidighed.

FASE 2 (1-3 UGER)

- **Program:** Som fase 1 + ukomplicerede sparkeøvelser + bandefunktion på en af banens sider, når to hold spiller mod hinanden.
- **Træningstid med holdet:** 45-60 minutter.
- **Træningsfrekvens med holdet:** 2-3 x/uge, ikke to dage i træk.
- **Øvrige træningsdage** bruges til fysisk træning: konditionstræning, styrke, balance, koordination, spændstighed og smidighed.

FASE 3 (1-3 UGER)

- **Program:** Som fase 2 + fungere som "beskyttet spiller" på boldhavende hold, må ikke skubbes/tackle. Spiller med overtrækstrøje, der indikerer "beskyttet spiller" over for de andre.
- **Træningstid med holdet:** 60-90 minutter.
- **Træningsfrekvens med holdet:** 3-4 x/uge, højst to dage i træk.
- **Øvrige træningsdage** bruges til fysisk træning: konditionstræning, styrke, balance, koordination, spændstighed og smidighed.

FASE 4 (1-3 UGER)

- **Program:** Fuld træning uden begrænsninger.
- **Fysisk træning:** 2 x/uge, ikke to dage i træk: styrke, balance, koordination, spændstighed og smidighed.

FASE 5 (1-3 UGER)

- **Program:** Fuld træning uden begrænsninger + 30 minutters kamp 1 x/uge.
- **Fysisk træning:** 2 x/uge, ikke to dage i træk: styrke, balance, koordination, spændstighed og smidighed.



FASE 6 (1-3 UGER)

- **Program:** Fuld træning uden begrænsninger + 60 minutters kamp 1 x/uge.
- **Fysisk træning:** 2 x/uge, ikke to dage i træk: styrke, balance, koordination, spændstighed og smidighed.

FASE 7

- **Program:** Fuld træning og kamp.
- **Fysisk træning:** Fortsæt med at træne din styrke, balance, koordination, spændstighed og smidighed. 1 x/uge i sæsonen, 2-3 x/uge uden for sæsonen.

KONTAKT

Har du spørgsmål, er du velkommen til at kontakte os.



Kontakt

Fysio- og Ergoterapi
Tlf. 97 64 16 82