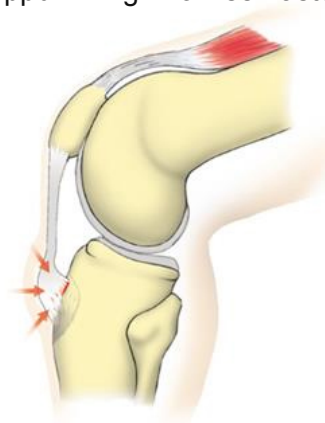


Mb Schlatter / Schlatters Sjukdom

Mb Schlatter är en av de vanligaste anledningarna till att aktiva barn och ungdomar upplever knäsmärta. Besvären debuterar vanligast mellan 8-15 års ålder. Det är vanligare bland pojkar än flickor. Flickor får sina besvär något tidigare i åldrarna än pojkar. Smärtan beror på att fästet för muskeln på lårets framsida under knäskålen överansträngs pga upprepade drag i det omogna skelettsenfästet. Vid Mb Schlatter får man oftast smärta när man är aktiv eller efteråt, och upprepat böjer i knät med belastning, hoppar eller står på knäna.

Smärtan är helt ofarlig men man ska justera belastningen i aktivitet och idrott utefter smärtan. Ofta uppkommer besvären när man har genomgått en tillväxtfas och besvären kommer och går oftast i perioder beroende på detta. Många får en väldigt öm uppdrivning/knöl i senfästet på underbenet.



Rekommendationer

- Prognosen för att bli helt återställd är god över tid.
- När du börjar uppleva symtom från knät, tänk till kring vad som kan ha orsakat överansträngningen och ändra på det.
- Använd skor med bra dämpning och uppbyggnad i hålfoten Sjukgymnastiken är inriktad på att stärka upp muskulaturen, förbättra rörlighet och ändra belastningsmönster av knät.
- Det är alltid bra att röra på sig och man skall fortsätta att vara aktiv, Har man stora problem så kan cykling, simning och rodd vara bra alternativ träning.

Smärtan går ofta i perioder och om du får mer ont är det viktigt att du notera i vilken situation du får det. Det är viktigt för att kunna utvärdera effekten av behandlingen och hur man skall gå vidare med behandling av ditt knä på bästa sätt.

Övningar

Reps:

Set:

Reps:

Set:

Reps:

Set: