

# Trener seg frisk

**Tren ved skader:** Tøff styrke- og balanse-trening gir bedre effekt enn avlastning og hvile etter en idrettsskade, sier fysioterapeut Inger Eitzen.

**Leges raskere:** Ny forskning viser at hard trening gir best effekt ved korsbåndskader.

## TRENING

VIBEKE LARSEN  
OSLO

En litt for brå takling under fotballkampen, et fall eller en uventet knevridning i alpinbakken og vips! – der røk korsbåndet.

– Det skjer vel så ofte mosjonister i bedriftsidretten og familiefaren som står alpint i påsken som toppidrettsutøvere, sier fysioterapeut Ingrid Eitzen (38).

Når pasientene i ettertid forteller at de hørte en slags pøpelyd og kjente at noe ble «helt feil» inni kneet, ringer bjellene hos Eitzen.

– Rundt 4000 mennesker skader korsbåndet årlig. Dessverre er altfor få klar over at symptomene leges raskere og bedre med tøff og riktig styrketrening enn med hvile og humping på krykker.

### Tøff trening hjelper

Ingrid Eitzen, som er tilknyttet både Norsk Forskningscenter for Aktiv Rehabilitering (NAR) og Hjelp24NIMI, har gjennom et eget forskningsprosjekt funnet ut at tøff styrketrening og avanserte balanseøvelser kan få personer med korsbåndskader raskere tilbake i normal aktivitet. Også pasienter som skal opereres vil få et bedre resultat dersom de trener riktig i forkant. Resultatene fra studien er publisert i «Journal of Orthopaedic & Sports Physical Therapy».

Gjennom et eget femukers program testet Eitzen og kollegene effekten av rehabilitering med vekt på intensiv styrke- og balansetrening. Programmet, som innebærer styrketrening to-tre ganger i uken samt balanseøvelser hver dag, resulterte i betydelig bedret knefunksjon, både hos dem som de som ble

### HVA ER EN KORSBÅNDSKADE

- De to korsbåndene i kneet, det fremre og det bakre, er sammen med menisker, ytre leddbånd og muskler med på å sikre stabilitet i kneet.
- Korsbåndskader oppstår som følge av rotasjons eller bendskade. Akutte symptomer er gjerne hevelse (tegn på blødning fra korsbåndet), smerter og ustabilitet.
- Skader oppstår gjerne i idretter som kombinerer fart og raske vendinger, som fotball, håndball og alpint.
- Rundt 4000 mennesker skader korsbåndet hvert år, omtrent halvparten opereres.
- Pasienter som har hatt en korsbåndsskade ser ut til å være mer utsatt for andre slitasjeforandringer i kneet, som artrose, senere.
- Flere av øvelsene som brukes i opptreningen etter korsbåndsskader brukes også i andre typer opptrening av hofter og knær.

operert og hos dem som klarte seg uten operasjon. Å sette seg ned for «å vente og se», slik mange får beskjed om av legevaktt eller fastlege ved mistanke om en korsbåndsskade, er ifølge Eitzen et feilslått råd.

– Når du skader kneet skal du ikke vente, men trene! Selve korsbåndet er røket, det kan man ikke påvirke ved trening – men muskulaturen kan i høyeste grad stimuleres. Etter bare en til to ukers avlastning starter muskelsvinnnet – og har man først mistet muskelstyrke tar det tre ganger så lang tid å gjenvinne den til samme utgangspunkt.

Hun understreker at treningen må skje under kyndig veiledning, fortrinnsvis av en fysioterapeut som har erfaring med korsbåndsskader.

Riktig styrke- og balansetrening har vist seg å ha god effekt på flere typer idrettsskader.

Ifølge Eitzen er prinsippene de samme både ved akutte skader og skader som har oppstått over tid: Først må man eliminere eventuell hevelse og smerte og få tilbake god blodsirkulasjon. Deretter gjelder det å gjenvinne balanse og stabilitet ved å styrke de riktige musklene.

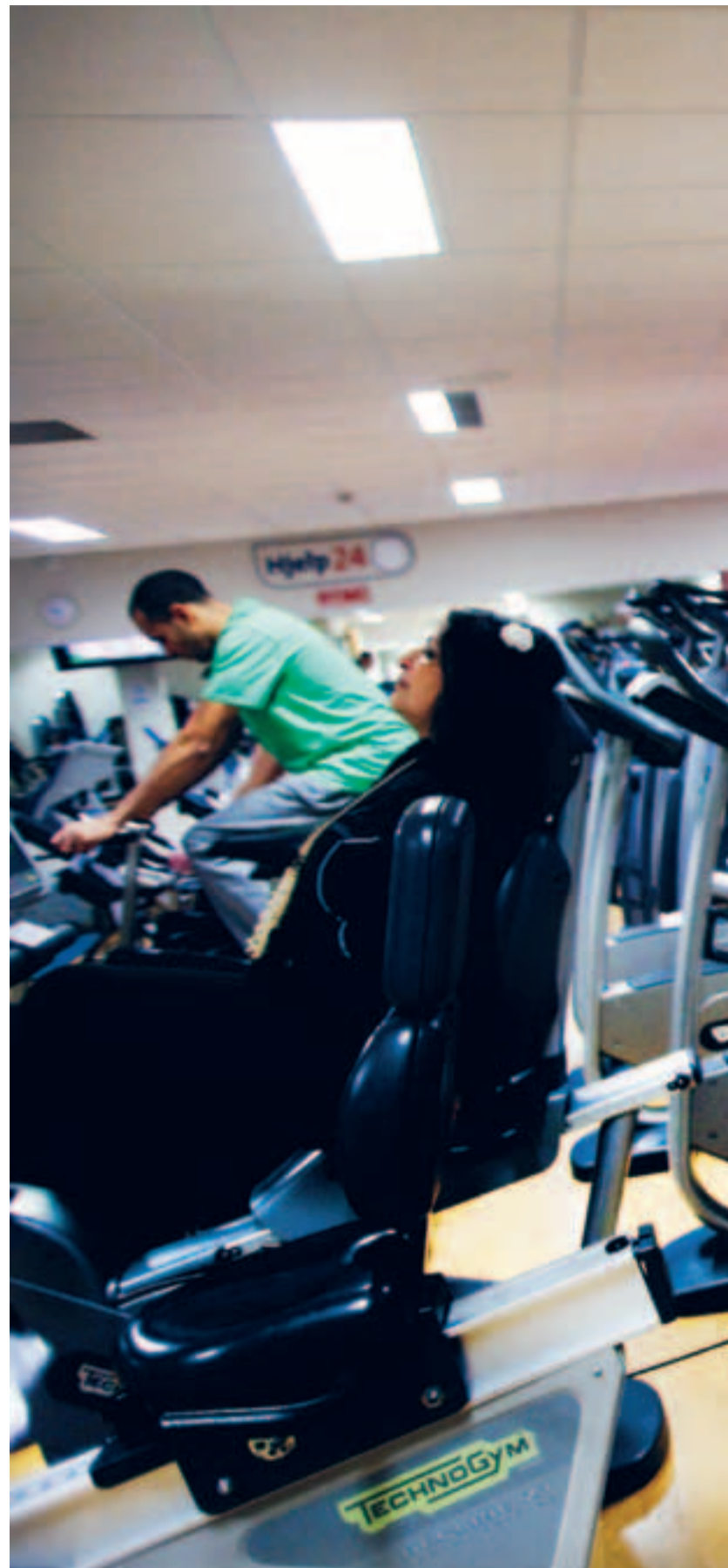
– Det nye i denne studien er at vi viser at det å trene spesifikt og tilpasset er viktig også i den tidlige fasen etter at skaden har oppstått. Så snart hevelsen er borte og pasienten har gjenfunnet evnen til å bøye og strekke kneet fullt ut starter man med ganske tøff styrketrening og krevende balanse-øvelser.

### Tar tid

Et avrevet eller skadet korsbånd er en akutt og komplisert skade. Pasienter som ikke legges under kniven må regne med opptrening i minst tre-fire måneder, mens pasienter som opereres må belage seg på to til fire måneders trening før operasjonen – deretter 9-12 måneders rehabilitering.

– Om man bør opereres eller ikke, avhenger i stor grad av alder og hvilke aktiviteter man ønsker å drive med. For mange av de yngste pasientene, eller for toppidrettsutøvere som vil fortsette å konkurrere, anbefales ofte operasjon. For noe eldre pasienter, eller pasienter som kan leve greit med et tilpasset og litt redusert aktivitetsnivå, kan det være like greit å erstatte operasjon med ren trening.

– Etter opptrening er det som regel fullt mulig å både løpe, sykle og gå på ski uten korsbånd. Man bør primært ikke drive med idretter og aktiviteter som utsetter kneet for store vridningsbelastninger. For en birkebeiner i 40-årene er behovet for operasjon dermed normalt mindre enn for en 16-åring som vil satse videre på håndball.



### Også greit uten kirurgi

**OSLO:** Lars Engebretsen, professor i ortopedi ved Universitetet i Oslo, er spesialist på kneskader og har en doktorgrad i korsbåndskader fra 1990. Han sier at både denne og andre studier viser at mange kan klare seg godt uten kirurgi.

– Livet er ikke slutt med en slik skade. Tidligere har man tenkt at operasjon er nødvendig hvis man skal kunne fortsette med de samme aktivitetene som før, men nå tyder alt på at man kan komme tilbake til samme aktivitetsnivå som før dersom man trener hardt.

– Selv om folk ser at eliteutøvere blir operert, så er det ulemper knyttet til et kirurgisk inngrep. Risikofaktorene er blant annet infeksjon og blodpropp, sier han.,

### «Tren mindre ensidig

**OSLO:** Tanken om at spesifikk styrke- og balansetrening er bedre enn avlastning kan ifølge Ingrid Eitzen overføres både til andre akutte idrettsskader og til belastningsskader.

– Ved en belastningsskade nytter det ikke å holde seg i ro en stund, for så å kjøre på med det samme en gang til. Skal man bli bedre må det alternativ trening til, sier hun.

Hun sier at venteværelsene på Hjelp24NIMI stadig er fulle av mosjonister som har tatt i for hardt, og dermed ender opp med en overbelastning.

Hun råder mosjonister generelt til å trene litt mindre ensidig, og helst legge inn styrke- og balanseøvelser som forebygging både mot akutte skader og belastningsskader.



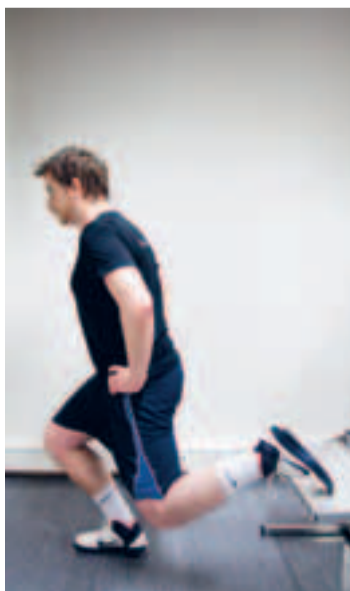
**Holder koken  
i det lange løp**  
NESTE SIDE



**OPPSTEG PÅ KASSE.** – Len deg godt frem, kommanderer fysioterapeut Eitzen. Øvelsen skal gi bedre kontroll over kne og hofter.



**KNEBØY PÅ BOSUBALL.** På ustabil underlag jobber Clay for bedre balanse og kontroll. Øvelsen går på muskeltiming og kontroll.



**BULGARSK UTFALL.** –Teknikk er viktig, påpeker Ingrid Eitzen, som følger godt med når Paul Thomas Clay gjør bulgarsk utfall.

■ **TØFF REHABILITERING.** Etter en brå vending på fotballbanen røk korsbåndet hos Paul Thomas Clay (34). Han orket ikke tanken på å kutte ut fotballen, og valgte operasjon. Her får baksiden av låret gjennomgå under Ingrid Eitzens veiledning. Alle foto: Fartein Rudjord

# MYRKDALEN

Ein av landets mest snørike skidestinasjonar er under stadig utvikling. Her opplever heile familien vinteren på sitt beste!

Voss Fjellandsby  
Postboks 14, 5701 Voss  
Tlf. 56 53 10 30  
post@vossfjellandsby.no  
www.vossfjellandsby.no



**Voss  
Fjellandsby**  
MYRKDALEN

