

# FREMRE KORSBÅNDSSKADE HOS BARN



En av de mest vanlige kneskadene er en fremre korsbåndsskade, som kan oppstå ved en kraftig vridning av kneet. I Norge er det idrettsutøvere i alderen 15-19 år som ser ut til å være mest utsatt, men vi ser også en økende tendens til at også barn under 13 år pådrar seg denne alvorlige kneskaden.

Blant de yngste barna er det ski som ser ut til å gi flest skader, mens ungdom hyppigst pådrar seg korsbåndsskade i håndball og fotball. Flere studier har vist at korsbåndsskader i stor grad kan forebygges med relativt enkle treningsøvelser som også gir bedre fysikk. Derfor er det viktig at dette inkluderes i treningsarbeidet fra ung alder.

Øvelser og annen informasjon er tilgjengelig på dvd «Skadefri» som er utarbeidet ved Senter for Idrettsskadeforskning.

## Om uhellet er ute – god akuttbehandling teller

Om man pådrar seg en korsbåndsskade er det vanlig at kneet svikter i en finte eller vending, og det vil oppstå kraftig smerte og rask hevelse. Som ved alle akutte skader er det viktig at man kommer raskt i gang med riktig behandling:

- Kompresjonsbandasje, is og avlastning umiddelbart.
- Kvalifisert lege/fysioterapeut oppsøkes for å få stilt riktig diagnose.
- Deretter er det særdeles viktig å komme i gang med bevegelse og trening av kneet så raskt som mulig hos en erfaren fysioterapeut. Opptreningen har som mål å gjenvinne bevegelighet, stabilitet og styrke – og legge til rette for at spilleren kan komme tilbake til hverdagsaktivitet og idrett med varig god knefunksjon.

## Ulik behandling for barn i vekst og voksne

Behandlingen av barn med fremre korsbåndsskade skiller seg fra behandlingen for voksne. Er man utvokst og ønsker å fortsette med vridningsidrett (fotball, håndball, innebandy, basketball) er ofte operasjon med rekonstruksjon av fremre korsbånd nødvendig behandling. Når man skal vurdere om barn skal gjennomgå denne operasjonen må man ta spesielt hensyn til knoklene som er i vekst. Barn med fremre korsbåndsskade behandles derfor primært med opptrening av musklene som stabiliserer kneet, samt at de får tilpasset en skinne til kneet som brukes ved deltagelse i vridningsaktiviteter. De fleste barn med fremre korsbåndsskade kan da fortsette med sine ønskede aktiviteter, og operasjon avventes eventuelt til man er utvokst.

## Hjelp24 NIMI har erfarne leger og fysioterapeuter som kan forebygging og behandling av alle typer skader

Vi har erfarne leger og fysioterapeuter som kan bidra med all nødvendig behandling gjennom rehabiliteringen. Dersom operasjon er nødvendig vil et tett samarbeid mellom fysioterapeut og kirurg bidra til at operasjonen kan gjennomføres med riktig timing, slik at sluttresultatet blir optimalt og utøveren har god mulighet til å komme tilbake på banen igjen.

Håvard Moksnes  
Spesialist Idrettsfysioterapi  
Leder Hjelp24 NIMI Helsefag.

**Kontakt oss / les mer på [www.hjelp24.no](http://www.hjelp24.no)**

Se også:  
[www.aktiv-rehab.no](http://www.aktiv-rehab.no)  
[www.skadefri.no](http://www.skadefri.no)