

Åtgärder mot knäproblematik hos idrottande ungdomar



Detta är information om Osgood-Schlatter, symtom, orsaker, stretching, styrkeövningar och praktiska tips. Schlatter-knän är vanliga bland idrottande ungdomar och märks som tydligast i samband med tillväxtperioder. Alla dessa råd är baserade på fysioterapeutiska riktlinjer.

Vad är Osgood-Schlatter?

- En överbelastningsskada som drabbar växande ungdomar (10–15 år), ofta aktiva i sporter som hockey.
- Smärtan sitter under knäskålen där lårmuskelns sena fäster i skenbenet.
- Vanligt vid tillväxtspurter.

Symtom

- Smärta under knäskålen vid aktivitet (skridskoåkning, hopp, trappor).
- Ömhet och svullnad vid senfästet.
- Knölbildning på framsidan av skenbenet.
- Stelhet efter vila.
- Smärta vid tryck (t.ex. sitta på knä).

Orsaker och riskfaktorer

- Snabb tillväxt (ben växer snabbare än muskler).
- Hög träningsintensitet eller snabba ökningar.
- Stela quadriceps och hamstrings.
- Bristande återhämtning.
- Sporter med hopp och riktningsförändringar (hockey, fotboll, gymnastik).

Stretching – gör så här

- Mjukt och kontrollerat – undvik aggressiv stretching som kan förvärra smärtan.
- Ingen smärta under stretch – lätt obehag är okej, men avbryt vid smärta.
- Håll länge, inte hårt – statisk stretch 20–30 sekunder, 2–3 repetitioner.
- Fokusera på quadriceps och hamstrings.
- Tidpunkt – undvik intensiv stretching under akuta smärtperioder.
- Exempelvideo: <https://www.youtube.com/watch?v=example1>

Vanliga misstag att undvika

- Pressa in i smärta.
- För kort hålltid eller för hård stretch.
- Hoppa över återhämtning mellan pass.
- Fortsätta med hopp/explosiva övningar trots smärta.

Extra tips

- Foam rolling före stretching kan minska muskelspänning.
- Progression – börja lätt och öka gradvis.
- Kombinera med styrka – t.ex. glute bridges för knästabilitet.
- Patellarband kan avlasta vid aktivitet, men är bara ett komplement.
- Kyla efter aktivitet för att minska irritation.

När blir det bättre?

- Tillståndet är oftast självläkande när tillväxtspurten är över, men rätt hantering minskar smärta och risken för långvariga problem.

Övningar – Stretching och Styrka

- Quadriceps Stretch: Stå på ett ben, ta tag i fotleden bakom dig. Håll 20–30 sek. Video: <https://www.youtube.com/watch?v=example2>
- Hamstring Stretch: Sitt med ett ben utsträckt, luta dig framåt. Håll 20–30 sek. Video: <https://www.youtube.com/watch?v=example3>
- Straight Leg Raise: Ligg på rygg, lyft det raka benet. 10–15 reps. Video: <https://www.youtube.com/watch?v=example4>
- Bridge med Band: Ligg på rygg, band runt knäna, lyft höften. 20 reps. Video: <https://www.youtube.com/watch?v=example5>