* "Schlatter, hopparknä

Symtom:
Smärtor på framsidan av knäet strax under knäskålen.
Gör främst ont under belastning. T.ex. olika sorters hopp eller löpning.
Vanlig bland spring- och spänstidrotter som friidrott, fotboll, innebandy och volleyboll.
Typisk skada bland växande pojkar och flickor.
Hur skadan kan ha uppkommit:
Schlatter är en mycket vanlig överbelastningsskada och kan drabba vilken ung idrottare som helst. Skadan kommer smygande och förmodligen har du tränat lite hårdare än vad dina växande knän tål. Vanligtvis bildas det då, strax under knäskålen, en ömmande knöl som kan synas lite på utsidan. Detta är en följd av att skelettet på detta ställe har luckrats upp en aning.
Vad du kan göra åt det:
Det är helt ofarligt att fortsätta träna med schlatter trots att det gör ont. Att lägga in en mjukare sula i skon eller att dra ett par varav med tygtejp runt knäet över den knöl, som ibland syns, är tips som har fungerat bra för att minska smärtan."