KNÄKONTROLL [www.knakontroll.se](http://www.knakontroll.se)

**Minska risken för knäskador med starkare knämuskulatur**

Knäskador är en alltför vanlig idrottsskada. Korsbandsskador drabbar till exempel mer än 5 000 per år, inte minst ungdomar. En studie på fotbollsspelande flickor har dock visat att det går att minska risken för främre korsbandsskada med hjälp av ett träningsprogram som kallas ”knäkontroll”.

Knäkontroll – en väg till skadefri idrott är häftet för dig som vill jobba med förebyggande träning av knät. Förutom information om hur knät är uppbyggt och hur det fungerar får du i träningsprogrammet övningar som stärker knämuskulaturen på rätt sätt, till exempel knäböj och utfallssteg. Du får också svar på vilka som är de vanligaste knäskadorna och hur de behandlas.

**Webbplatsen Knäkontroll**

Webbplatsen Knäkontroll är kostnadsfri och en samproduktion mellan SISU Idrottsböcker, Svenska Fotbollförbundet och Folksam. Webbplatsen ersätter den tidigare appen. Besök den nya och responsiva webbplatsen [www.knakontroll.se](https://utbildning.sisuidrottsbocker.se/fotboll/tranare/spelarutbildning/knakontroll/)  
  
För iPhone hittar du appen i appstore genom att söka på knäkontroll.  
För android hittar du appen Knäkontroll på Google Play.