

KNOKL

for
dit

NE
AE



Øvelser der forebygger alvorlige knæskader indenfor ungdomshåndbold

Skader er en uundgåelig del af et aktivt håndboldliv. Skaderne spænder fra lette muskelskader til alvorlige vridskader i knæet, hvor ledbånd og menisk beskadiges. Desuden sker der ofte ledbåndsskader på ydersiden af anklen.

De hyppigste skader på knæleddene er overrivning af det forreste korsbånd og skader på menisken.

Når det forreste korsbånd bliver revet over, mister spilleren noget af stabiliteten over knæet. Det betyder, at knæet bliver mere løst, og hurtige retningsændringer og fodfinter bliver svære at udføre.

På kort sigt kan konsekvensen af en alvorlig knæskade blive operation og langvarig genoptræning. På lang sigt er der en øget risiko for, at spilleren udvikler slidgigt i en ung alder. Slidgigt i knæene gør, at dagligdags aktiviteter bliver både smertefulde og besværlige.

I yderste konsekvens vil man gennem operation kunne erstatte det smertende knæled med et kunstigt knæ for på den måde at genoprette noget af førligheden. Et kunstigt knæled holder typisk mellem 10 og 15 år.

For at undgå ledbåndsskaderne er det vigtigt, at spillernes muskelstyrke samt balance og koordination, altså evnen til at styre og bevæge knæ og ankel, er i orden. Det har vist sig, at træningsøvelser, der fremmer muskelstyrke, balance og koordination, forebygger ledbåndsskader i knæ og ankel.

Hvad skal du gøre

Det er en stor udfordring at forebygge knæ- og ankelskader, men med flere hundrede skader om året er der virkelig brug for dig i det arbejde. Du skal først og fremmest være din rolle bevidst og derfor præsentere og instruere dine spillere i de øvelser, som bliver vist her i hæftet.

Øvelserne er tilpasset håndbold – simpelthen for at motivere både spillerne og dig. Øvelserne er udviklet sådan, at de kan udføres som opvarmning, de ligner spilsituationer fra banen, de skal udføres to og to sammen og bolden bruges ofte.

I de første otte uger af sæsonen (ca. 16 træninger) skal du benytte øvelserne hver gang. Herefter skal du benytte øvelserne en gang om ugen.

Øvelser

Hensigten med øvelserne er at forbedre spillernes muskelstyrke omkring knæledet samt deres evne til at bevæge og styre knæet i den rigtige retning. Øvelserne er delt op i tre kategorier: Teknik, styrke og balance.

Når spillerne gennemgår øvelserne, er det vigtigt, at den ”rigtige knæstilling” favoriseres. Det er meningen, at spillerne skal hjælpe hinanden med at sikre den rigtige knæstilling.



Rigtig og forkert **knæstilling**



Her ses spilleren med den rigtige knæstilling. Knæet skal holdes let bøjet lige over foden, så du ikke belaster knæet forkert.

Her ses spilleren med den forkerte knæstilling. Knæet hælder indad og står skævt i forhold til foden. Det belaster knæet forkert, og du risikerer en vridskade.



Øvelser, der styrker **benmuskulaturen**



To spillere sammen. Den ene spiller står på knæene (med håndklæde under knæene). Den anden spiller holder omkring makkerens ankler. Spilleren lader roligt kroppen falde fremover og bruger baglårene til at modstå faldet mod jorden så længe, som det er muligt. Spilleren benytter armene til at tage fra med, når baglårene ikke kan holde længere. 3 x 10 gentagelser.



Lav knæbøjninger, så der er en vinkel på ca. 80 grader i knæhasen. Hold øje med, at dine knæ er lige over fødderne. 3 x 15 gentagelser.

Øvelser, der forbedrer **balancen**



To spillere står over for hinanden. Begge spillere står på et ben og fastholder den rigtige knæstilling. Skub let til hinanden uden at miste balancen. Skift ben når der er gået 1 minut. Udføres to gange på hvert ben.

To spillere sammen. Den ene spiller står på et ben og slår bolden i jorden. Samtidig skubber makkeren let til spilleren, som skal fastholde knæet i position over foden. Skift ben, når der er gået 1 minut. Udføres to gange på hvert ben.



Øvelser, der forbedrer **koordinationen**



To spillere står overfor hinanden. Den ene spiller dribbler frem mod den anden, laver en fodfinte med fokusering på, hvordan knæet placeres over foden og afleverer bolden til makkeren. Udføres 15 gange af hver spiller.



To spillere sammen. Den ene spiller dribler frem mod makkeren, laver ethopskud/hopaflevering med efterfølgende landing på to ben. Udføres 15 gange af hver spiller.

Spiller på **vippebræt** eller **måtte**

Samtlige øvelser, hvor spilleren står på et ben, kan udføres med spilleren stående på usikkert underlag, f.eks. på et vippebræt eller en måtte. Vær opmærksom på, at det er væsentligt sværere, så først når spilleren mestrer øvelser på gulvet kan det usikre underlag benyttes.



KNOKL

NÆ

for
dit



Vi håber, at vi har inspireret dig til at hjælpe dine spillere med at forebygge skader. Sloganet er "KNOKL FOR DIT KNÆ". Hjælp spillerne på vej til at opfylde dette.

Venlig hilsen



fagforum
for
idrætsfysioterapi

Niels Enichs



Arne Krøger

Gigt  foreningen
for alle med ondt i led, ryg og muskler

Lene Witte

Tak til Anders Eggert og Lene Thomsen for at vise øvelserne.
Fotos: SportsFoto/Jan Christensen