Schlatter övningar – informativt övningsblad

Från Schlatterguiden.se · skrivet av en förälder · enbart information, inte medicinsk rådgivning

Viktigt: Detta blad sammanfattar övningar som ofta nämns i allmän information om schlatterknä (Osgood-Schlatters sjukdom). Det är inte ett personligt träningsprogram. Dosering och lämplighet bör diskuteras med fysioterapeut eller läkare. Övningarna beskrivs vanligtvis som smärtstyrda – lätt obehag (ca 0–3 av 10) som släpper till nästa dag.

Övningar som ofta beskrivs

Övning	Vad den beskrivs träna	Vanligt upplägg	✓
Höftlyft (bäckenlyft)	Säte och baksida lår	3 × 10–15	☐
Vadpress	Vader	3 × 12–15	☐
Sidliggande benlyft	Höftens utsida	3 × 12 per sida	☐
Knäextension / benpress lätt	Framsida lår, smärtfritt område	3 × 10	☐
Statisk knäböj mot vägg (grund)	Lår, uthållighet	3 × 20–30 s	☐
Mjuk landning två ben	Teknik och kontroll	2 × 6–8	☐
Stretch framsida lår	Rörlighet quadriceps	2 × 30 s per ben	☐
Stretch höftböjare	Rörlighet höft	2 × 30 s per ben	☐
Stretch baksida lår & vad	Rörlighet	2 × 30 s per ben	☐

Hur ett pass ofta beskrivs

Uppvärmning 5–10 min (cykel eller rask promenad) → styrka → teknik → stretch. Ofta 2–3 gånger i veckan, gärna inte samma dag som hård match.

Smärtdagbok – en vecka

Dag	Smärta före (0–10)	Smärta efter (0–10)	Smärta morgonen efter	Anteckning

Sök vård om: kraftig svullnad, smärta i vila eller nattetid, feber, hälta, låsningar eller om besvären sitter på annat ställe än benknölen under knäskålen.

Mer information: www.schlatterguiden.se/schlatter-ovningar-pdf · Innehållet är informativt och ersätter inte en individuell bedömning.