

Tag føringen, når det gælder dit knæ



Håndbold har det hele! Udfordring, glæde og tempo. Du skal være hurtig på fødderne for at dække op i forsvaret og rap i bevægelserne for at komme forbi modstandernes opdækning.

Skønt når det lykkes – noget rigtig skidt, når det ikke gør. De hurtige bevægelser øger nemlig risikoen for, at du river det forreste korsbånd i knæet over og beskadiger ledbåndene på ydersiden af anklen.

Når det forreste korsbånd i knæet er revet over, mister du noget af stabiliteten over knæet. Det betyder, at knæet bliver mere løst, og hurtige fodfinter og skift af retning bliver svære at udføre. For at komme til at spille håndbold igen, skal du derfor have opereret et nyt korsbånd ind i knæet og gennemgå et års genoptræning.

På længere sigt er der en øget risiko for, at du får slidgigt i dit knæ.

Når du laver øvelserne, er det vigtigt, at d



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



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



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.

KNOKL

for
dit

NÆ

Håndspillere har en slem statistik, når det gælder knæskader. Men faktisk kan du selv gøre noget for at forebygge skader på det forreste korsbånd.

I denne folder er der eksempler på øvelser, som vil forbedre din balance og din evne til at bevæge knæet på en god og sikker måde.

Øvelserne skal forbedre din muskelstyrke omkring knæleddet og gøre dig bedre til at bevæge og styre knæet i den rigtige retning.

Du kan lave øvelserne på hvilket som helst tidspunkt i løbet af dagen. Stå for eksempel på et ben, når du børster tænder. Eller lav den lille knæbøjning på et ben, når du taler i telefon.

du holder dit knæ i den "rigtige knæstilling"



Stå på et ben og hold balancen. Husk at holde dit knæ i den rigtige knæstilling. Du kan udfordre dig selv ved at lukke dine øjne eller "skrive" alfabetet eller din underskrift i luften med den anden fod. Lav øvelsen i 3 x 1 minut med hvert ben.



Lille knæbøjning på et ben. Hold øje med, at dine knæ er lige over fødderne. 3 x 15 gentagelser på hvert ben.



Tre hink på venstre fod efterfulgt af landing på højre fod. Tre hink på højre fod efterfulgt af landing på venstre fod. Gentag fem gange på hver fod.