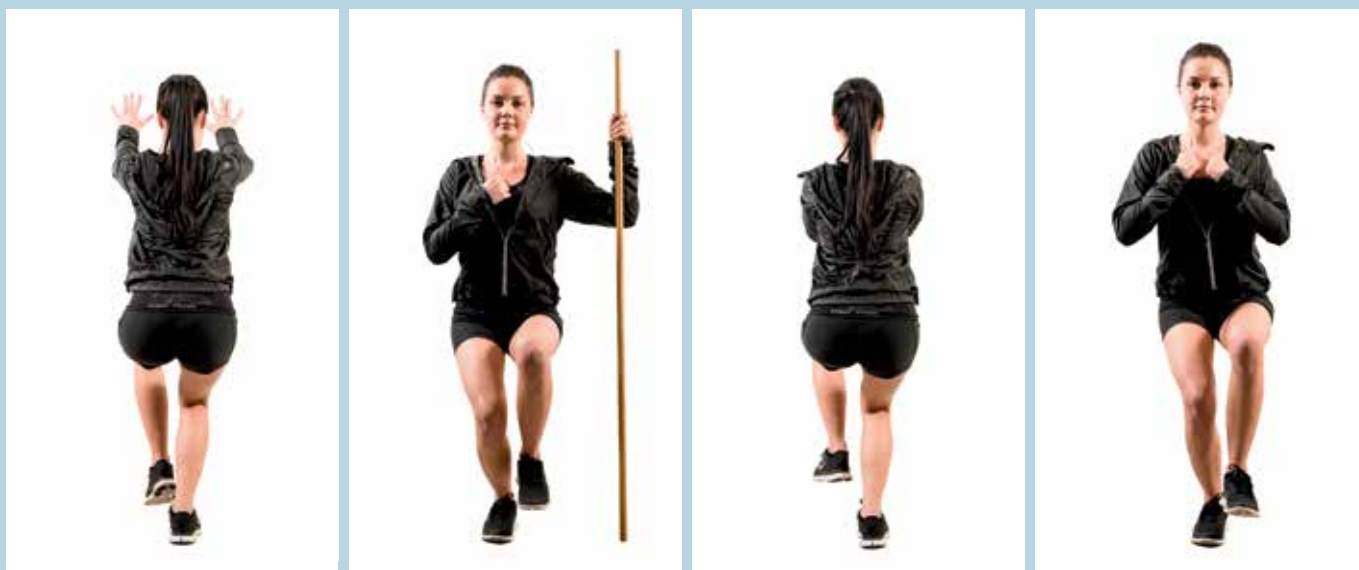




To-bens squat

Knæene skal pege lige frem over fødderne, mens bagdelen presses bagud, så man undgår, at knæene kommer alt for langt ud over tærne. Der er fokus på symmetrisk vægtbæring på begge ben, og at lændesvajet holdes, mens der kigges fremad. De unge i projektet trænede ved 10-12 RM under alle øvelser. De, som havde en god udgangsstyrke og kontrol, brugte en rygsæk med bøger for at komme op på 10-12 RM. Hos dem med god styrke, men nedsat kontrol, var der øget fokus på at udføre øvelsen korrekt, inden de blev sat til at træne med øget modstand.

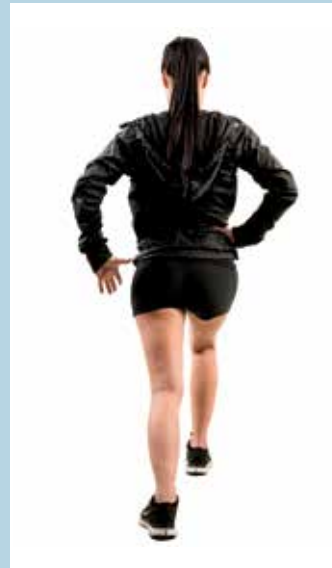


Et-bens squat

Det er i første omgang vigtigt, at der er fokus på god teknik. Ofte tabes bækkenet inden for de første 30 graders knæfleksion, hvorefter knæet ofte begynder at pege indad. Såfremt bækkenet konsekvent tabes, kan det hjælpe at bruge en stok eller lignende til at støtte modsat standben, så det kræver mindre styrke og kontrol af hoften. Stokken bør kun bruges i begyndelsen, til korrekt teknik er indøvet. Udover støtte kan øvelsen progredieres ved at ændre på knæfleksionen, således at man f.eks. starter med 1-bens squat til 30 graders fleksion og langsomt øger graden af fleksion, i takt med at styrke og kontrol forbedres.

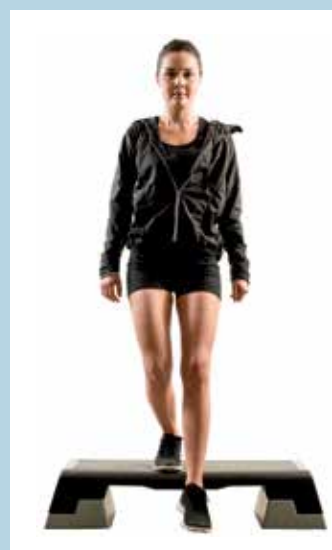
Lunge

Det er vigtigt, at der er fokus på kontrol af hoften, da dette ofte er en forudsætning for kontrol af knæet. Mange vil have tendens til at forskyde kroppen for langt frem, hvilket bevirker, at knæet føres foran tæerne på den forreste fod. Dette kan være u hensigtsmæssigt, når man har patellofemoral smerte-problematik. Man kan evt. øve dette ved at instruere patienten i, at underbenet på det forreste ben altid skal være lodret, mens kroppen sænkes og hæves.



Hoftetræning

Afhængigt af startstyrke og udholdenhed kan hofteabduktion trænes sideliggende kun med tyngdekraften som modstand. Hvis standbenet hurtigt udtrættes omkring hoften med hofteadduktion til følge, kan man bruge en stol for at gøre den stående hofteabduktion med elastik lettere. Under denne øvelse er det også standbenet, som trænes og ikke kun hoften i den side, der abduceres. Under sideliggende bro med hofteabduktion er det vigtigt, at patienten ikke flekterer for meget i hoften og krummer sig sammen. Patienten opfordres til at være lige så rank som i stående stilling.



Trappegang

Det er vigtigt, at styrken og kontrollen ikke kun trænes under specifikke øvelser, men også trænes i dagligdags funktion. Gang op og ned ad trappe er gode eksempler, som kombinerer elementer fra de forskellige øvelser med simple råd om god alignment under udførelsen.

