



Hjælp til

Superviseret træningsforløb for hofte og knæ

Hvad er der galt?

Smerter fra hofte og knæ kan i mange tilfælde være der samtidigt og kan også hænge sammen med smerter fra ryg eller ankler.

Ofte skyldes smerterne problemer med muskler, brusk, ledbånd eller sener omkring leddene. Da både knæ og hofter har stor betydning for helt almindelige hverdagsaktiviteter, kan det være særligt udfordrende og begrænsende af leve med smerter i netop disse led. For at imødekomme disse udfordringer kan det være nødvendigt med målrettet træning og vejledning for at forbedre din mobilitet og livskvalitet.

Denne pjece giver dig et overblik over et sådan træningsforløb og rådgiver dig om, hvordan du bedst håndterer dine smerter i hverdagen. Da nogle af de mest almindelige årsager til smerter i hofte og knæ er slidgigt, overbelastning og muskelspændinger, indeholder forløbet en undersøgelse og vurdering, så du kan få målrettet dine øvelser og behandling mod dine behov.



Symptomer

Smerter i knæ og hofte kan skyldes tilstande med knogler, brusk, muskler, ledbånd og sener omkring hofte eller knæleddet.

Hvad er forløbet?

Forløbet er et struktureret træningsforløb for patienter med lidelser i hofte og knæ. Træningsforløbet indeholder individuel samtale, gruppebaseret patientuddannelse og superviseret gruppetræning over 6-8 uger.

Før forløbet påbegyndes, vil kiropraktoren ved en individuel konsultation foretage en grundig vurdering af dine knæ og hofter. Dette kan omfatte fysiske undersøgelser, bevægelsesanalyse og eventuelt billeddiagnostiske udredning. Denne vurdering hjælper kiropraktoren med at forstå årsagen til dine smerter og guide dig i forløbet.

Herefter bliver du en del af et træningsforløb i grupper med andre patienter med smerter i hofte og knæ. Under forløbet tilbydes uddannelse i smerteviden og smertehåndtering med fokus på individuelle mål og aktiviteter.

Træning er vejledt på hold, men kan i sessionerne tilpasses den enkelte.

Vælg af træning afhænger af dine symptomer, funktionsniveau og præferencer. Træningen vil som primært sigte have fokus på at genoprette naturlige bevægelser og funktion, reducere utryghed ved bevægelse og give dig tillid til brug af kroppen.

Hvad kan du selv gøre?

Det afhænger selvfølgelig af, hvad årsagen til dine smerter er, men fysisk aktivitet er afgørende for at bevare styrke og funktionsniveau i knæ og hofter. Det er især vigtigt at man med alderen, forsøger at holde sig aktiv og gerne i små bidder i løbet af dagen, så man ikke har længere stillesiddende perioder.

Hvis du har været udsat for et traume eller hvis symptomerne er opstået pludseligt, kan det være en god idé at opsøge en kiropraktor og blive undersøgt inden du selv går i gang med at træne.

Vær særligt opmærksom på:

At kontakte kiropraktoren, hvis du...

- har smerter som er opstået ved et traume og ikke forsvinder igen.
- ikke kan støtte på benet.
- oplever smerter der forværres ved træning eller over tid eller er vedholdende og påvirker dagligdags aktiviteter.

Inklusion

Patienter med lette til moderate knæ og/eller hoftesmarter af en varighed på mere end 30 dage, hvor smerterne har indflydelse på funktion og livskvalitet med betydelige risikofaktorer for langvarigt besvær.

Omfatter alene patienter over 16 år.

Et forløb til dig:

Kiropraktoren har 5 års uddannelse fra universitet efterfuldt af ét år i turnus og er specialist i bl.a. led- og muskler.

Forløbet er et struktureret træningsforløb for patienter med smerter i hofte/knæ.

Træningsforløbet indeholder en individuel samtale, gruppebaseret patientuddannelse og superviseret gruppetræning over 6-8 uger.



Undersøgelse og diagnose

Kiropraktoren foretager en individuel samtale med afdækning af risikofaktorer, tilpasning samt målsætning ifm. med fysisk aktivitet.



Uddannelse i smertehåndtering

Information, rådgivning og vejledning i sygdoms- og smerteforståelse, kroppens alarmsystem og egenhåndtering af smerter.



Superviseret træning:

2 ugentlige træninger over 6-8 uger med vejledt og individuelt tilpasset træning.



Opfølgning

En afsluttende samtale om udbytte af forløbet og videre plan.

Et træningsforløb over 6-8 uger der indeholder individuel samtale, patientuddannelse og vejledt træning på hold.



Læs mere på

Kiropraktoren.dk



**KIROPRAKTORERNES
VIDENCENTER**

Østergade 10, København N



**DANSK
KIROPRAKTOR
FORENING**