

## Januari, mars, april...



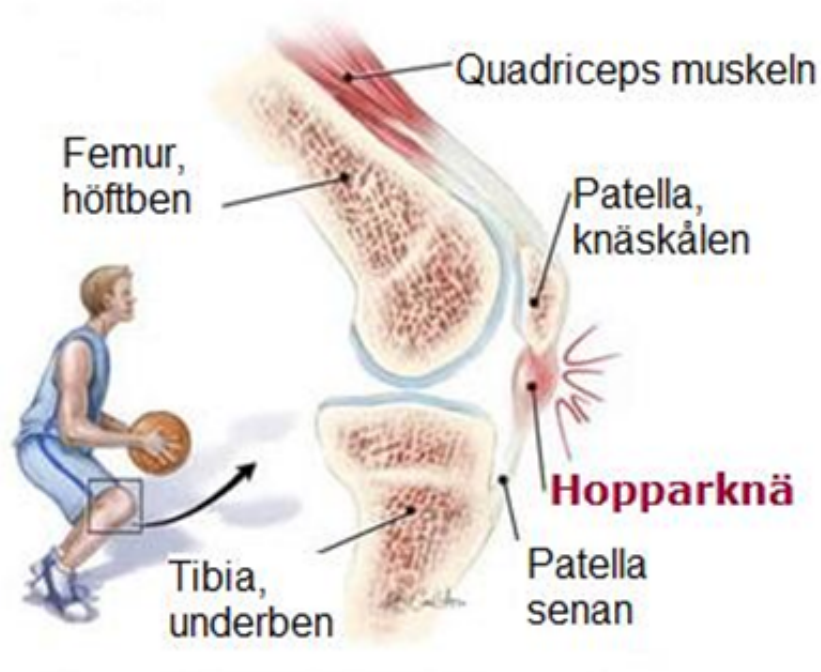
Ojdå, tror vi missade en månad... Men vem bryr sig om februari? Denna trötta månad mellan vinterland och vårsol. Mellan (den ekonomiska, psykiska och fysiska) baksmällan från jul och första kaffekoppen utomhus. Mellan nyårslöften och insikt om verkligheten. Fast det kan ju vara alldeles underbart också förstås! För oss blev det i alla fall alldeles för hektiskt för nyhetsbrev då vi är underbemannade redan och Linda tog chansen och drog till Thailand en månad. Och nu passar Helena på att härmas så Linda får känna på hur det är. Och vips är det mars och tèmejsjutton också snart april.

Månadens nyhetsbrev handlar om hopparknä - en skada som drabbar såväl elitidrottare som motionärer men hoppidrottare i första hand. En ny studie visar en framgångsrik behandlingsmetod för detta vilket är intressant då det kan vara en skada som är svår att komma till bukt med. Trevlig läsning!

---

### Hopparknä - jumpers knee

Hopparknä är en överbelastningsskada som drabbar knäskålssenan på framsidan av knät. Knäskålssenan är en förlängning av den främre lårmuskeln och börjar under knäskålen och fäster in på skenbenet. Vid upprepade överbelastning av senan uppkommer små skador i senan som vid fortsatt belastning inte hinner läka och en bestående degenerativ strukturförändring på senan (så kallad tendinos) uppstår. Klassiskt för hopparknä, och därav namnet, är att det ofta drabbar hoppidrottare såsom volleyboll-, handbolls-, och basketspelare men det förekommer även inom andra aktiviteter där framsida lår ansträngs.



Smärtan, som har en smygande debut, är ofta intensiv och förvärras vid aktivitet. Den är, till skillnad mot många andra knäsmärtor, ofta lätt att lokalisera under knäskålen där även tryckömhet föreligger. Går man länge med problemet kan smärtan bli mer konstant och förekomma även i vila.

Första åtgärd vid hopparknä är att undvika den belastning som framkallar smärtan (dock är det inte farligt att hålla igång). Detta i kombination med konservativ behandling (såsom naprapati såklart!) och excentrisk träning kan vid tidig åtgärd hjälpa dig bli kvitt problemet. Hittills har den rekommenderade åtgärden i första hand varit träning enligt den så kallade Umeåmodellen. Detta innebär excentriska knäböj på kil (25 graders lutning) 3 x 15 reps, 2 gånger dagligen under 12 veckor. Man har sett att ca 60 % av dem som genomför denna rehabilitering blir bra. Dock återstår dem som inte blir kvitt smärtan och då finns nu en ny studie (Willberg et al) där shaving visat ge snabba och effektiva resultat. Vi har tidigare skrivit om sclerosering av senor som visat ge bra effekt på kroniska tendinoser men nu har samma forskare sett att så kallad shaving är än mer effektiv. Vid långvariga besvär (>3 månader) och utebliven effekt av excentrisk träning kan diagnos ställas med hjälp av ultraljud och färgdoppler. Med denna metod kan man vid tendinos se en ökad kärlinväxt i senan vilket i sin tur är associerat med smärtsamma nervreceptorer och substanser. Med hjälp av ultraljudsledd artroskopi kan man avlägsna skadad vävnad och vara tillbaka i aktivitet på ett tidigare stadié än innan.

Lider du av hopparknä så hjälper våra naprapater dig med diagnos, behandling och att komma igång med rehabiliteringen. Skulle du vara i behov av vidare bedömning eller åtgärd hjälper vi dig självklart också med remiss för detta.

---

**Nyheter på kliniken**

---

## HELENA SEMESTER

Helena är på semester 5-19 mars och är åter i jobb den 20 mars. Under tiden har vi lite begränsade tider på kliniken så var ute i god tid om du behöver hjälp!

---

## FoMM

Nu är det snart dags för årets naprapatkongress (FoMM) och vi tänkte deltaga för att förkovra oss lite. Temat för året är motion och vilken betydelse den har för vår hälsa. Detta innebär dock att vi kommer hålla stängt den 30-31 mars. Bara så ni vet att vi gör nytta ändå och inte bara ligger på latsidan!

---

## Naprapatbussen

---

## VIKARIE FÖR HELENA

V. 10 och 11 får ni beskylla Linda för all misshandel då hon kommer ta hand om samtliga byggen när Helena är på semester. Vi säger....lycka till!!

---

## NYTT PROJEKT

Nu har vi tagit oss an personalen på Skanska Nacka View i Nacka Strand. Linda kommer bemanna ojämna torsdagar och finns i ett konferensrum med en fantastisk utsikt - tills vidare i alla fall. Välkommen!



---

**IF WE HAD NO WINTER,  
THE SPRING WOULD NOT BE SO PLEASANT**

- Anne Bradstreet

Ta hand om dig och hoppa lugnt!

Anette, Helena & Linda

**Naprapatbussen Sverige AB**

info@naprapatbussen.se

08-104168

www.naprapatbussen.se

