



## Jul, påsk, midsommar.

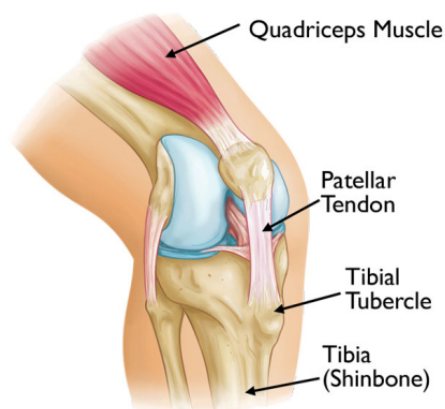


Jul, påsk, midsommar. Repeat. Typ så fort går det när man har roligt! Nästa vecka är det midsommar och sen är det semestertider för många. Tiden går så fort att man inte hinner med. Ungefär som tiden med barn. Helt plötsligt vaknar man upp och inser att ens lilla bäbis blivit för stor för spjålsängen. Eller blivit kär i sin första tjej. Eller drabbats av Mb Schlatter. Det är nämligen en vanlig åkomma bland barn och ungdomar som växer och tränar mycket. Och vet du, det är så klart det månadens nyhetsbrev handlar om. Trevlig läsning!

---

### Mb Schlatter - en vanlig knäskada bland idrottande barn

När barn växer och tränar hänger inte alltid kroppen med. Främre lårmuskeln går över i knäskålssenan som i sin tur fäster på en knöl - Tuberositas Tibiae - på underbenet några centimeter under knäskålen. Vid hög belastning av muskeln kan senan bli överansträngd och seninfästet inflammerat. Knölen blir öm och svullen.



#### VAD BEROR DET PÅ?

Barns senor är starka men benvävnadens hållfasthet är bristande. Skelettet består från födseln utav en del tillväxtzoner som är mjuka och outvecklade. Under tillväxten förändras successivt dessa zoner och blir solid benmassa. Främre lårmuskeln fäster in i en utsatt tillväxtzon och då skelettet inte är moget så luckras det upp av upprepat drag i senan. Knölen blir inflammerad och svullnar, den växer ofta och kan bli ganska stor. Ibland kan knölen bli bestående och innebära problem vid exempelvis knäsettande i vuxen ålder.



### VILKA DRABBAS?

Mb Schlatter drabbar främst barn mellan 8 och 15 år som växer snabbt och idrottar. Pojkar drabbas något oftare än flickor. Idrotter, i synnerhet explosiva, som innefattar mycket hopp och löpning är överrepresenterade men även andra vardagliga aktiviteter såsom trappgång kan ge upphov till besvären.

### BEHANDLING

Mb Schlatter är helt ofarligt och går oftast över av sig självt när man växt färdigt. Undvik aktiviteter som förvärrar smärtan eller dra ner på belastningen. Det är dock inte farligt att träna med smärta. Genom att styrketräna och

stretcha muskulaturen kring knäleden kan man ibland lindra smärtan. Det finns även specialkonstruerade knäskydd, så kallade schlatterband, som avlastar och lindrar symtomen. Antiinflammatorisk behandling lokalt kan hjälpa och viss evidens pekar på att stötvåg är en effektiv behandling.

---

## Nyheter på kliniken

---

### EUROPATOUREN KALLAR

Linda gör comeback på Europatouren i golf och är därmed borta och hjälper golfproffs v. 27 och 30. V. 27 är det Irish Open i Londonderry, Nordirland, och v. 30 Porsche European Open i Hamburg, Tyskland. Detta innebär att vi tyvärr måste stänga kliniken helt under v. 30 då Helena har semester.

---

### SEMESTER

Vi har som sagt öppet hela sommaren utom v. 30 men har du en favorit-naprapat så kan det ju vara bra att planera dina krämpor! ;)

Linda tar semester v. 28-29 och är på golfjobb v. 27 och 30.

Helena tar semester v. 30-32.

Vi kommer ha något begränsade öppettider under v. 31.

---

## Naprapatbussen

---

## SOMMAR, SOMMAR, SOMMAR

Vi jobbar hela sommaren men vet av erfarenhet att det brukar vara många byggen som tar sommaruppehåll från oss. Meddela gärna hur ni har tänkt i sommar så att vi kan planera våra dagar. Kliniken är öppen för besök under hela sommaren utom v. 30.

---

**IF A CHILD CAN NOT LEARN THE WAY WE TEACH,  
MAYBE WE SHOULD TEACH THE WAY THEY LEARN.**

- Ignacio Estrada

Glad sommar!

önskar

Anette, Helena och Linda

**Naprapatbussen Sverige AB**

[info@naprapatbussen.se](mailto:info@naprapatbussen.se)

08-104168

[www.naprapatbussen.se](http://www.naprapatbussen.se)

