

Löpning ger höga belastningar i knä- och fotled (3-5 ggr kroppstyngden/steg). Nyckelordet vid återgång till löpträning är därför **gradvis stegring**, och sedan utvärdering. Man bör undvika symtom som svullnad, smärta och stelhet. Ofta kommer dessa några timmar **efter** träningen.

Kriterierna för att påbörja löpträning är:

- 3 månaders läkningstid
- Full sträckning i knäleden
- Symtomfrihet vid styrketräning
- Minst 75-80% i lårmuskelstyrka (jmf friska benet)

Löpträningen planeras och stegras alltid i samråd med din sjukgymnast.

Löpningen skall alltid ske på jämnt underlag, ex löpband eller vanlig väg.

Löpschema:

- 1) (första passet) Jogging 4-5 minuter.
- 2) (andra passet) Jogging 4-5 minuter + 2-3 minuter.

Fortsätt sedan stegra med 2-3 minuter/pass förutsatt symtomfrihet.

Dos 2-3 löppass/vecka.

Analysera alltid hur knäleden reagerar efteråt.

0 symtom= fortsatt stegra

Om lättare symtom (svullnad, ömhet, stelhet), avvakta fortsatt stegring tills löpningen åter fungerar utan symtom.

Om mer uttalade symtom, minska löpmängden alt. vila.

Vid symtom eller tveksamheter - **Rådgör med din sjukgymnast**