



Region Kalmar län

## Knäkontroll – Reaktionsövningar

### Varför reaktionsövningar?

Många knäskador inom idrotten sker vid oförutsägbara rörelser. Detta kan t.ex. vara att man försvarar sig mot en motspelare, där man på förhand inte vet vilken riktningförändring som kommer att ske. Dessa typer av rörelser sätter hög press på hela rörelsekedjan.

Tanken med övningarna är att minska patientens fokus på det skadade knät. Att successivt ta bort möjligheten för patienten att förbereda och tänka på hela rörelsen som ska ske. Även minska den visuella kompensationen som sker efter en knäskada, där patienten gärna tittar ned på marken vid hopp/landning o.s.v. Som behandlare vill vi se att patienten i en delvis oförutsägbar rörelse nyttjar ett korrekt rörelsemönster som vi övat på tidigare. Vi vill kolla på fotisättning, knäkontroll vid frånskjut och inbromsning/landning, och eventuella snedbelastningar i höft/knä. Vi lägger även fokus på den generella känslan i knät hos patienten. Känns det stabilt? Sidoskillnader? Finns det någon rädsla för att vrida till knät som leder till felaktigt rörelsemönster?

### Yttre/inre fokus

Inre fokus innebär att patienten är mer fokuserad på att utföra ett visst moment med god knäkontroll. Yttre fokus i detta sammanhang syftar på att skifta fokuset till prestationen i de utvalda momentet.

När vi bedömer att patienten är redo vill vi minska det inre fokuset på knät för att kunna övergå till att fokusera mer på prestationen inför återgång till idrott. Ett korrekt rörelsemönster och knäkontroll ska förhoppningsvis ske automatiskt i detta skede av rehabiliteringen, om så inte är fallet kanske man måste backa tillbaka lite i rehabiliteringen och minska tempot. Yttre/inre fokus kan handla mycket om hur vi förklarar övningen för patienten och vad vi vill att patienten ska fokusera på.

Exempel på hur man kan förklara en övning där patienten ska springa fram och runda en kon:

- **Inre fokus:** Spring fram, runda konen med fokus på bra fotisättning och knäkontroll vid vändningen och ta dig tillbaka så snabbt som möjligt.
- **Yttre fokus och prestation:** Spring fram, runda konen och ta dig tillbaka så snabbt som möjligt.

Detta skifte sker såklart successivt under rehabiliteringens slutskede.

### När påbörjar vi med reaktionsövningar?

Kan påbörjas när patienten har muskelstyrkan och grunderna under kontroll för hopp/landning, acceleration/deceleration och riktningförändringar. Patientens ska känna sig säkert med att utföra sidledsflyttningar och riktningförändringar som är förutsägbara/planerade, för att nu stegra till mer oförutsägbara rörelser.

### Stegring:

Övningarna kan stegras eller göras lättare genom att anpassa tempot eller justera hur många olika riktningar rörelsen kan ske i. I vissa övningar kan även ytterligare moment läggas till för att skifta patientens fokus, t.ex. kasta en boll.

*För att se exempel på övningar se dokumentet "Reaktionsträning – Övningstips"*