

# Beskyt dine knæ nu - og undgå problemer senere

Blot nogle få små skridt i retning af at beskytte knæene mens du er yngre, kan hjælpe dig med at undgå større knæproblemer når du bliver ældre.

Undersøgelser har vist, at næsten halvdelen af ældre vil opleve at de får gigt i mindst et knæ når de når 85 års alderen. For overvægtige er risikoen endda større.



"Hver gang du tager et skridt, overfører du en belastning der svarer til tre gange din kropsvægt til knæene" fortæller Dr. William J. Bryan, der er ortopædkirurg på "the Methodist Center for Sports Medicine in Houston. "og når du løber svarer det til fem gange kropsvægten, og hopper du svarer det til hele syv gange kropsvægten" fortsætter han. Så hvis du regelmæssigt oplever smerter i dit knæ. Så burde du måske være opmærksom på hvad du kan gøre for imødekomme problemerne. Aktuelt er 30-40% af den voksne befolkning overvægtige (BMI $\geq$ 25), hvilket svarer til mere end 1,3 mio. danskere.

10-13% er svært overvægtige (BMI $\geq$ 30), hvilket svarer til ca. 400.000 danskere. Næsten 100.000 vejer så meget, at de har problemer med deres helbred som følge af deres overvægt (BMI $\geq$ 35). Denne ekstra vægt er med til at lægge yderligere belastninger på knæledet.

"Hvad de fleste mennesker ikke forstår omkring væggtab, er at det er 70% diæt og 30% motion" udtaler Bryan og fortsætter. "Hvis du tror at du kan spise det samme som du plejer og motionerer de ekstra kg af, så tager du fejl. Du er nødt til at ændre din indstilling til indholdet i dit køleskab, for at få succes med væggtab".

Når det kommer til motion er svømning, cykling og andre motionsformer med lav stødbelastning, bedre til at beskytte knæene end løb og aerobic. Ligesom du ved at styrke din core muskulatur (mave, ryg og bækken) har endnu et vigtig redskab til at bibeholde sunde knæ.

"Hvis du har en stærk core, kan du bedre positionere dine fødder og knæ på jorden og dermed forbygge forkerte belastninger." udtaler Bryan. "Og de gælder uanset om det er i motions sammenhænge eller når du udfører dagligdags ting, som at stige ud af en bil eller gå ned af trapper". Sko indlæg kan også være vigtige. Hvis dine sko ikke giver dig et stabilt underlag når du sætter foden i jorden, kan det medføre ekstra belastning på knæene. Bryan fortæller at han har haft mange patienter hvis knæsmerte er blevet betydeligt nedsat efter de har anskaffet indlæg, eller fået specialfremstillede sko tilpasset deres fødder.

"Hvis du har knæsmertes i mere end to uger, så bør du gå til lægen, for der kan være noget mekanisk galt med knæet" siger Bryan. "Men ganske få livsstils ændringer kan på den lange bane give dig en bedre chance for at undgå gigt, eller en eventuel knæoperation.

Source: Methodist Hospital, Houston, fitnews

**Personlig Træner Lisette Christiansen Mobil : 2879 3121**

**ChrisCoaching**

**www.lisettechristiansen.dk**