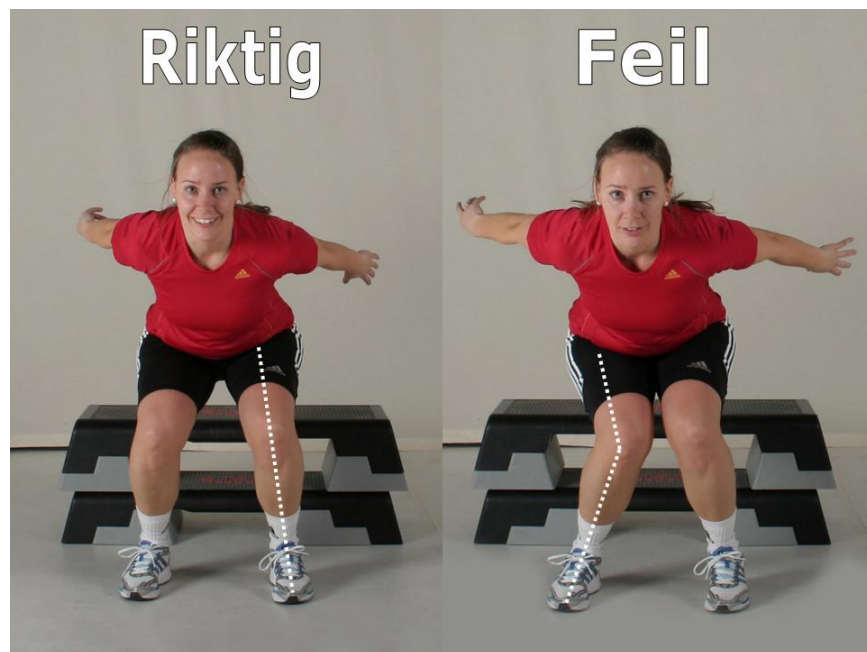


FALLHOPPTESTEN

HAR DU KONTROLL PÅ KNEET DITT NÅR DU HOPPER OG LANDER?

Dette kan du undersøke ved hjelp av en enkel test som alle som har ansvaret for barn og unge som driver idrett kan gjøre - enten du er trener, lærer eller foreldre. Denne testen er viktig fordi vi vet at de fleste alvorlige kneskadene skjer under landinger og i situasjoner som krever raske retningsforandringer som i en finte i håndball, fotball, basketball eller andre idretter. Spesielt hos jenter har kneet i slike situasjoner en tendens til å lettere falle innover, inn i en "kalvbeint" stilling. Denne kneposisjonen må unngås!

Stå rett foran utøveren mens hun hopper ned fra en middelshøy krakk eller benk. Utøveren skal hoppe ned og hoppe direkte så rett opp som mulig og tenke seg at hun skal fange en ball i luften. Du skal se på kneposisjonen til utøveren både på den første og den andre landingen. Kneet skal IKKE falle innover, slik at utøveren blir kalvbeint. Du skal kunne trekke en rak linje fra hofta gjennom kneet til foten, det vil si en posisjon hvor "kne er over tå".



Har du utøvere som ikke mestrer "kne over tå" i landingsøyeblikket kan disse være særlig utsatt for å få en alvorlig kneskade. Selv om forebyggende trening bør gjøres av alle utøvere i risikoutsatte idretter som fotball, håndball og alpint, er det spesielt viktig at disse utøverne driver slik trening med balanseøvelser og bevisstgjøring av kneposisjonen i ulike treningssituasjoner.

På www.skadefri.no finner du en rekke treningsprogram som har til hensikt å bedre kne- og ankelkontroll med variert trening av balanse og koordinasjon. Treningen kan lett tilpasses utstyr og situasjon, slik at man f. eks. kan trene hjemme eller i garderoben. Men de beste resultatene får man dersom man legger inn denne treningen som en fast del av lagets opplegg, f. eks. i oppvarmingen. Bruk fantasien!

Husk: Ha alltid en rak linje fra hofta gjennom kneet over foten - "kne over tå"!