

Slatters

Slatters, eller schlatter, som det ofte skrives, er et problem for mange unge fotballspillere. Du kan oppleve å få vonde knær plutselig eller etter en treningspause når man går fort over til mye trening/belastning.

Hva er slatters?

Slatters er en betennelse i festet for den store lårmuskelen (quadriceps) der denne fester på leggbeinet like nedenfor kneet. 11-15-åringer er spesielt utsatt, men fortvil ikke. Som oftest går det over av seg selv, eller du kan ta visse øvelser for å prøve å redusere risikoen og / eller begrense vonde knær.

Slatters går over av seg selv, men du kan hjelpe litt på

Slatters er en godartet tilstand. Vanligvis er det ikke nødvendig med annen behandling enn at man kan justere trening og aktivitet etter hvor mye smerter du har. Om du øker treningen, vil du også kunne få mer smerter og omvendt. Om du reduserer trening blir plagene ofte mindre, men de vil ofte komme tilbake når du øker treningsmengden igjen. Det er viktig at du tilpasser mengde trening etter hvor mye smerter du har. Men det er vanligvis ikke anbefalt at du dropper all form for trening. Vanligvis gir "slatterskne" seg av seg selv etter 6 - 18 måneder, men noen kan ha smertene i rundt 2 år.

Hvilke øvelser kan hjelpe?

Noen øvelser kan være med på å gi styrke og slik på sikt gjøre at smertene blir mindre. Disse øvelsene kan du, uansett om du har smerter eller ikke, bruke noen minutter på den første uka etter ferier. Dette vil minske sjansene for vonde knær. Øvelsene er beskrevet under og tar ikke lang tid.

Øvelser

:

En forebyggende øvelse spillere med Slattersproblemer kan gjennomføre regelmessig (f.eks på starten av fellestreningene) ser slik ut:

Stå på tærne mens du tar knebøy

Øvelsene er nesten som vanlig knebøy, bare at du nå skal stå på tærne mens du gjør det. Du trenger kanskje å støtte deg til noe, da det kan være vanskelig å holde balansen. Husk at du ikke skal strekke bena helt ut. Det skal alltid være litt bøy i knærne.

Øvelsene kan du gjøre på egenhånd gjennom hele året. Dette vil kunne redusere hyppigheten av slattersutbrudd betraktelig i følge blant annet landslagslegene og fysioterapauter med kjennskap til emnet (kilde: lynfotball.no). Du som har slatters kan gjøre øvelsene noe oftere for å bli kvitt smertene:

For deg som har slatters:

Gjør øvelsene to ganger om dagen. Finn gjerne faste tider du gjør øvelsene på. Start med 3 x 12 repetisjoner og holder på sånn en uke. Deretter øker du til 3 x 20 repetisjoner. Etter en uke til tar du 3 x 30. De neste 14 dagene skal du øke med 1% hver dag.

Etter fem uker skal plagene være borte eller vesentlig mindre, men det er viktig at du fortsetter å gjøre øvelsene innimellom. Ikke like ofte, men ca tre ganger i uken.

For deg som trener men som ikke har slatters, men som skal forebygge slatters:

Gjør øvelsene 3 x 20 repetisjoner to dager i uka. Finn gjerne faste tider du gjør øvelsene på.

Støttebandasje og tigerbalsam

Mange som har slatters føler at det er bedre om de har støttebandasje på kneet. Dette stabiliserer kneet, gir ekstra varme i det og kan gjøre smertene mindre. Du kan også smøre på litt tigerbalsam

eller Zon før du er i aktivitet eller på trening. Prøv å unngå bør unngå å løpe på asfalt, og dersom smertene er ekstra store enkelte dager bør du holde deg til alternativ trening, f.eks svømming eller sykling. Med god oppvarming vil du normalt være i stand til å gjennomføre de aller fleste treningene. Men mange opplever at kneet er stivt og litt vondt etter treninger/kamper