

KATALOG OVER



KNÆVENLIG TRÆNING

AF PATIENTER – FOR PATIENTER

**INSPIRATION FOR
MENNESKER MED KNÆARTROSE**

Træning er godt for dit helbred og dit knæ

Det er vigtigt at være aktiv og træne regelmæssigt for at opretholde eller forbedre generelt helbred og velvære. Men hvis du har knæartrose (tidligere kaldet slidgigt), kan det være svært at forblive aktiv uden at forværre knæsmærterne. Dette katalog er til for at hjælpe dig med at finde knævenlige aktiviteter, der kan holde dig sund og rask.

Hvad mener vi med knævenlige aktiviteter?

"Knævenlige" aktiviteter er de, som personer med artrose i knæet, kan udføre i høj intensitet uden at forværre knæsymptomerne betydeligt. Her er de vigtigste aspekter:

Intensitet

Træningen bør udføres med en intensitet, som gør dig forpustet og gør det svært at tale i længere sætninger og/eller svare med enkelte ord.

Smerteniveau

Træning bør ikke forværre knæsmærterne til et uacceptabelt niveau. Det betyder, at mens lette til moderate smerter kan være acceptable, bør træningen ikke forårsage svære smerter eller smerter, der forværres og varer længere end 24 timer.

Vær opmærksom på, at når du starter en ny træningsrutine, kan dine muskler blive ømme (eller nogle gange smertefulde) efter de første træningsgange. Dette er helt normalt og bør ikke være en bekymring. Ømheden er midlertidig og når sit maksimum på dag 2 efter, at du er begyndt at træne. Du vil føle ømheden, hvis du strækker, trykker på eller spænder musklerne.

Hvorfor et katalog med øvelser?

Træning er godt for dit helbred, men når du har smertefuld knæartrose, kan det være svært at træne og være fysisk aktiv. Men ikke alle typer træning og fysisk aktivitet forårsager smerte eller ubehag for alle mennesker. Nogle kan udføre visse typer træning, mens andre ikke kan, men det er ikke muligt at lave generelle regler. Derfor har vi skabt et katalog med forskellige træningstyper, som personer med knæartrose finder knævenlige. Håbet er, at det vil inspirere dig til at finde træningsaktiviteter, som du kan lave for at forblive sund uden at forværre dine knæsmærter.

Udvikling af kataloget

Vi gennemførte en undersøgelse for at identificere hvilke aktiviteter, personer med knæartrose finder brugbare og gavnlige. Her er, hvordan vi gjorde det:

1. Vi spurgte personer med knæartrose

Vi bad personer med knæartrose, om at fortælle os om den type aktivitet, de kan udføre, som ikke forårsager svære eller langvarige knæsmærter.

Deltagerne beskrev aktiviteter de anså for "knævenlige", defineret som aktiviteter, som resulterer i at man bliver forpustet og har svært ved at tale i længere sætninger, men ikke forværrer knæsymptomerne alvorligt eller i mere end 24 timer. De gav også oplysninger om dem selv og detaljer om deres knæsymptomer.

Over 480 personer fra hele verden delte deres erfaringer, hvilket gav os en liste med 1590 forskellige træningsbeskrivelser.

2. Ekspertvurdering

Tre eksperter inden for træning og artrose gennemgik aktiviteterne og grupperede lignende aktiviteter sammen i overordnede kategorier. De vurderede også intensiteten af hver aktivitet for at sikre, at de kunne forbedre konditionen, hvis de blev udført regelmæssigt.

3. Vurdering af knævenlighed

Deltagerne blev inviteret til at vurdere de overordnede træningstyper. De vurderede hver øvelse for "knævenlighed" (ja/nej) baseret på, om de mente, den kunne udføres uden at forværre knæsymptomer.



Hvem deltog?

Deltagerne kom fra Danmark, Holland, Australien og Nordamerika, hvilket sikrede en mangfoldig international repræsentation. Deltagerne i vores undersøgelse var personer, der var diagnosticeret med knæartrose eller opfyldte internationalt anerkendte kriterier for selvrapporteret knæartrose.

Her er en opsummering af deres karakteristika:



Den gennemsnitlige alder var 68 år, med en aldersspredning fra 43 til 97 år.



61% var kvinder og 39% var mænd.



Den gennemsnitlige varighed af knæartrose-symptomerne var 12 år, med en varighed fra ½ til 50 år.

SMERTE



Det gennemsnitlige niveau af knæ smerter var 4,5 på en skala fra 0-10 (0= ingen smerter, og 10= værst tænkelige).

Hvad fandt vi?

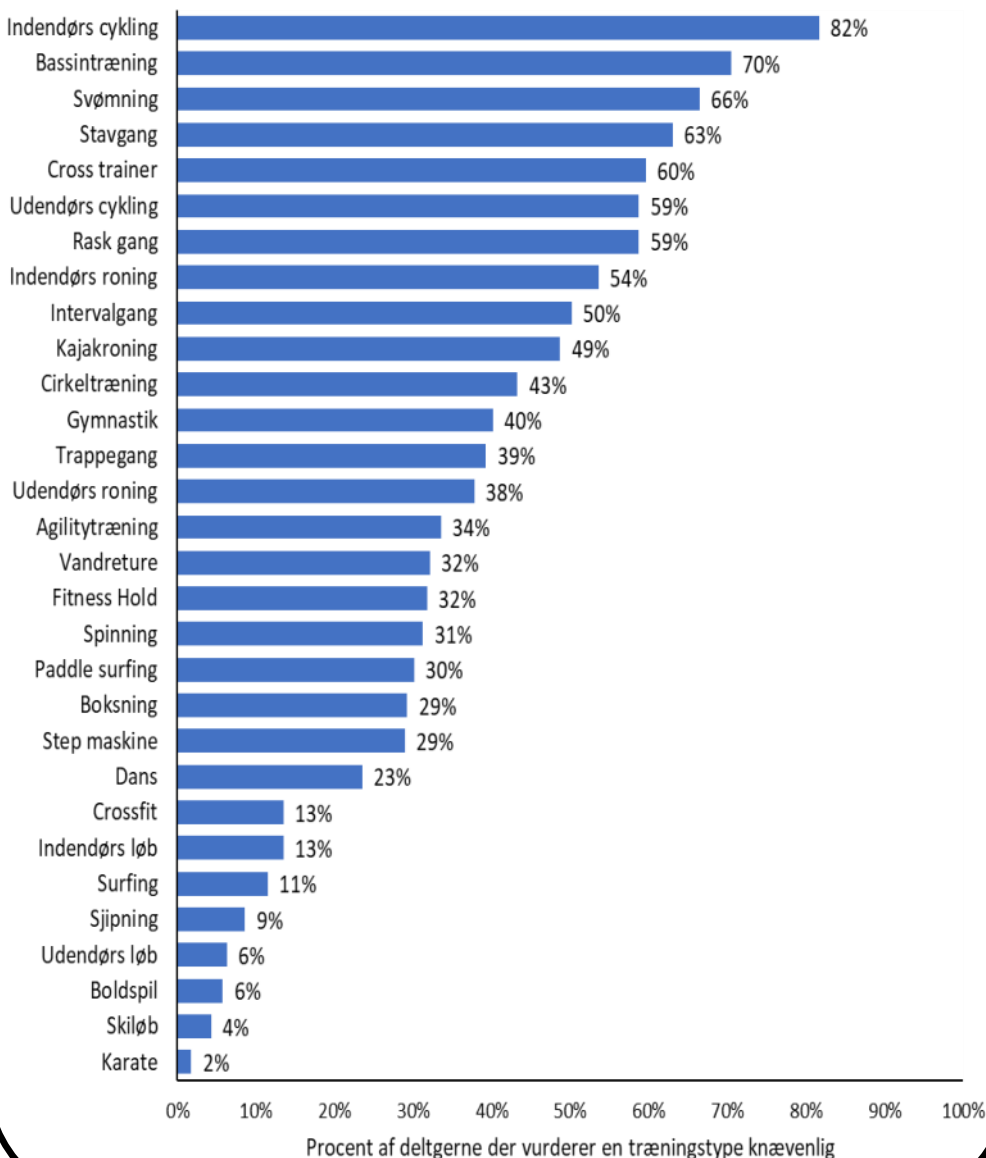
I alt fandt vi 30 træningsaktiviteter, der blev betragtet som knævenlige af personer, som lever med knæartrose.

Ikke alle aktiviteter blev betragtet som knævenlige af alle deltagere – nogle er kun for de få, mens andre vurderes knævenlige af mange.

I figuren på næste side er der en rangordning af træningstyperne baseret på, hvor mange personer med artrose i knæet der betragter dem som knævenlige. Hver af aktiviteterne er beskrevet i flere detaljer på de følgende sider.

Knævenlige træningstyper

Disse er de træningsaktiviteter, som deltagerne beskrev og vurderede for knævenlighed. Hver søjle viser procentdelen af deltagere, der fandt en træningstype knævenlig. Som eksempel fandt 82 % af deltagerne indendørs cykling for at være knævenlig.



Generelle overvejelser når du starter din træningsrutine

Start langsomt

Begynd med aktiviteter, du føler dig tryk ved, og øg gradvist intensiteten.

Vedholdenhed hjælper med at opbygge nye vaner

Det kan være en god idé at starte med kortere varighed eller færre sessioner om ugen og gradvist øge over 2-4 uger. En konsekvent træningsfrekvens er bedre til at opbygge nye vaner end at sigte efter en bestemt træningsvarighed. På længere sigt bør du sigte efter mindst 45 minutter, 2-3 gange om ugen .

Lyt til dit knæ

Det er okay at føle lidt ubehag, men stop, hvis du oplever svære smerter, eller hvis en forværring varer længere end en dag. Ubehag og lette smerter er normalt, når du starter en ny træningsrutine, men symptomerne bør forbedres i løbet af de første 6-8 uger. Hvis de ikke gør det, kan du overveje en alternativ træningstype – kig igennem kataloget for at se, om du kan finde noget, du synes er interessant.

Vær opmærksom på, at når du starter en ny træningsrutine, kan dine muskler blive ømme efter de første sessioner. Ømheden er midlertidig og når sit maksimum på dag 2 efter, at du er begyndt at træne. Dette er helt normalt og bør ikke være en bekymring.

Du bør altid søge professionel hjælp eller rådgivning fra en sundhedsfaglig person, hvis du er i tvivl eller oplever knæsymptomer, som du ikke er bekendt med tidligere, eller hvis symptomerne er meget svære.

Lyt til din krop og en sundhedsfaglig professionel

Lyt til din krop for at undgå overtræning. "Lyt til din krop" betyder at være opmærksom på de fysiske signaler som din krop giver under og efter træning. Dette inkluderer at genkende tegn på ubehag, uventede smerter, træthed eller ømhed og justere dit aktivitetsniveau derefter for at forhindre skader eller overanstrengelse. Du bør konsultere en læge eller sundhedsfaglig person, hvis du er usikker på, om de planlagte træningsaktiviteter er sikre for dig og dit helbred. Kontakt også din læge, hvis du oplever svimmelhed eller andre symptomer under eller efter træning.

Aktiviteter i kataloget

Side

Agility træning	8
Boldspil	9
Boksning	10
Rask gang	11
Cirkel træning	12
Crossfit	13
Cross træner	14
Indendørs cykling	15
Udendørs cykling	16
Dans	17
Fitness hold	18
Gymnastik	19
Vandring	20
Interval gang	21
Karate	22
Kajakroning	23
Paddel Surfing	24
Stavgang	25
Indendørs roning	26
Udendørs roning	27
Løb indendørs	28
Løb udendørs	29
Ski	30
Sjipning	31
Spinning	32
Trappegang	33
Step Maskine	34
Surfe	35
Svømme	36
Bassintræning	37

AGILITY TRÆNING



I agility-øvelser bruges et stigeformet træningsredskab, som placeres på jorden, hvorefter man kan udføre en række forskellige trinøvelser i højt tempo. Agility-øvelser kan udføres indendørs og udendørs.

34% af personer med knæatrose synes, at agility-træning er knævenligt.

De der synes, at agility træning er knævenligt, var i gennemsnit



68 år



**63% kvinder
37% mænd**



12 år

SMERTE



4 ud af 10

Bemærkning af knæartrose-

eksperterne: Agility træning kan indebære vrid og rotationer, som kan forårsage smerte og ubehag for nogle. Hvis du har sådanne oplevelser, kan det være en god idé at vælge en anden aktivitet.

Bemærkning fra træningseks-

perterne: Start med en opvarmning og øg gradvist varighed og intensiteten. Kombiner agility træning med andre knævenlige træningstyper fra kataloget for en mere komplet træning.

For at gøre fremskridt, øg gravest intensiteten og varigheden af træningen, samtidig med at der gives tid til restitution mellem sessionerne.

BOLDSPIL



Højintensive boldspil inkluderer sportsgrene som fodbold, håndbold, volleyball, tennis og basketball. Spillene kan spilles i større hold eller som doubles eller singles. Boldspil er en social måde at forblive aktiv på.

6% af personer med knæartrose synes, at boldspil er knævenligt.

Bemærkning af knæartrose-eksperterne: Højintensive boldspil er typisk for dem, der er i den tidlige fase af deres knæartrose. For mange mennesker kan den høje intensitet forværre symptomerne. I så fald bør man overveje at reducere den tid, der bruges på boldspil.

Bemærkning fra træningseksperterne: Højintensive boldspil varer typisk 45-60 minutter. Bestræb efter 1-2 gange om ugen. Sørg for tilstrækkelig opvarmning og nedkøling for at forebygge skader og fremme restitution. For at gøre fremskridt, øg gradvist intensiteten og varigheden af spillet, alt efter hvad der er tåleligt.

De der synes, at boldspil er knævenligt, var i gennemsnit



74 år



70% kvinde
30% mænd



9 år

SMERTE



4 ud af 10

BOKSNING



Til boksetræning i et fitnesscenter/klub bruges handsker og sandsække. Træningen er baseret på bokseteknikker og sparring mellem deltagerne. Træningen foregår med høj intensitet.

29% af personer med knæatrose synes, at boksetræning er knævenligt.

Bemærkning af knæartrose eksperterne: Boksning med en sandsæk eller sparring med en deltager kan involvere vrid i knæene, hvilket for nogle kan medføre ubehag. Hvis du har haft denne oplevelse, kan det være en god idé at finde en alternativ træningsform med høj intensitet.

Bemærkning fra træningseksperterne: Veksle mellem aktivitet og hvile for at variere intensiteten og aktivere forskellige muskelgrupper. Træningen fremadskrives ved at gradvist øge intensiteten og varigheden samtidig med at der gives tid til restitution mellem sessionerne.

De der synes, at boksning er knævenligt, var i gennemsnit



65 år



67% kvinder
33% mænd



13 år

SMERTE



4 ud af 10

RASK GANG



Hurtig gang kan udføres både indendørs og udendørs med fokus på højt tempo, der medfører at man bliver forpustet. Hurtig gang er en lav-belastnings træningsform, der kan forbedre konditionen og styrke musklerne i benene.

59% af personer med knæatrose synes, at rask gang er knævenligt.

De der synes, at rask gang er knævenligt, var i gennemsnit



68 år



72% kvinder

28% mænd



12 år

SMERTE



4 ud af 10

Bemærkning af knæartrose eksperterne:

Hurtig gang er typisk mest behageligt på fladt terræn (grus/jord). Hurtig gang kan for nogle medføre øget knæsmerte. Hvis dette er tilfældet, kan det være en god idé at sætte tempoet ned eller bruge stave.

Bemærkning fra træningseksperterne:

Hurtig gang bør øge hjertefrekvensen og vejrtrækningen. Bestræb efter mindst 20-30 minutters hurtig gang på de fleste dage i ugen. For at gøre fremskridt, øg gradvist varigheden, intensiteten og distancen af dine gåture over tid.



CIRKELTRÆNING

Cirkeltræning indebærer udvalgte øvelser (på maskiner, med frie vægte eller egen kropsvægt), der udføres i en cirkel. Afhængigt af øvelserne i cirklen, kan træningen fokusere på enten styrke eller kondition.

43% af personer med knæartrose synes, at cirkeltræning er knævenligt.

Bemærkning af knæartrose-eksperterne: Når træningen udføres med høj belastning eller i et hurtigt tempo, kan nogle opleve, at smerten forværres under og efter træning. Hvis regulering af enten belastning eller tempo ikke hjælper, bør man overveje at vælge alternative træningstyper.

Bemærkning fra træningseksperterne: Bestræb efter at træne i 20-45 minutter og kombinere styrke- og konditionsøvelser med moderat til høj intensitet.

For at gøre fremskridt i cirkeltræning, bør du gradvist øge intensiteten, varigheden eller antallet af gentagelser af øvelserne, alt efter hvad du kan tåle.

De der synes, at cirkeltræning er knævenligt, var i gennemsnit



68 år



64% kvinder

36% mænd



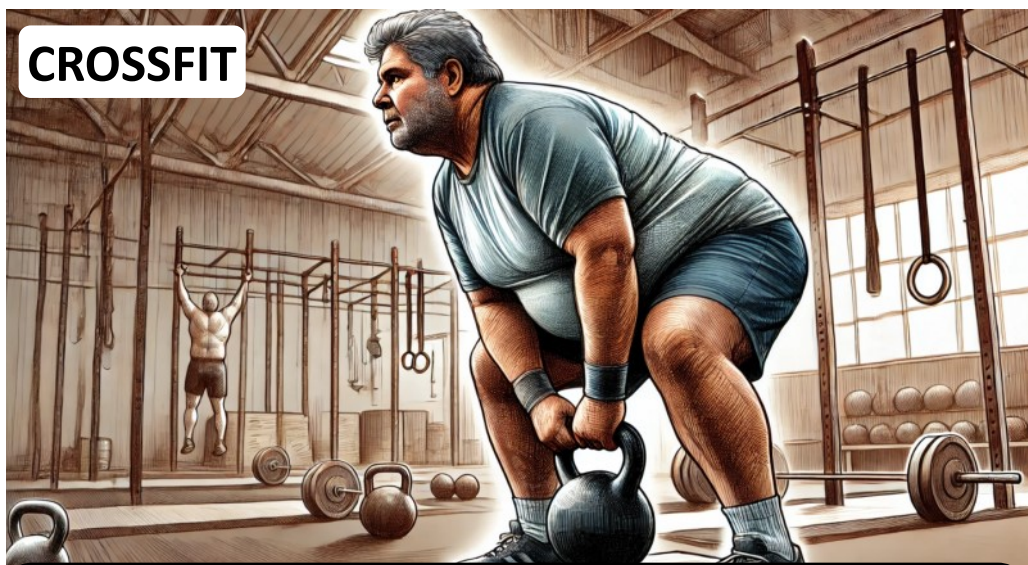
12 år

SMERTE



4 ud af 10

CROSSFIT



Crossfit kombinerer elementer af vægtløftning, konditionstræning og øvelser med egen kropsvægt. Træningsøvelserne fokuserer på aktivering af alle kroppens muskler og uføres typisk på holdklasser i et fitnesscenter.

13% af personer med knæartrose synes, at crossfit er knævenligt.

Bemærkning af knæartrose-eksperterne: Den høje træningsintensitet kan for nogle medføre, at smerten forværres. I så fald bør øvelserne tilpasses den enkelte for at imødekomme symptomerne.

Nogle øvelser indebærer høje belastninger på knæene og bør tilpasses, begrænses eller undgås.

Bemærkning fra træningseksperterne: Crossfit-hold varer typisk 45-60 minutter. Bestræb efter at træne 2-3 gange om ugen for at forbedre kondition, styrke og stabilitet. For at gøre fremskridt bør du gradvist øge intensiteten og hyppigheden over tid.

De der synes, at crossfit er knævenligt, var i gennemsnit



68 år



72% kvinder
28% mænd

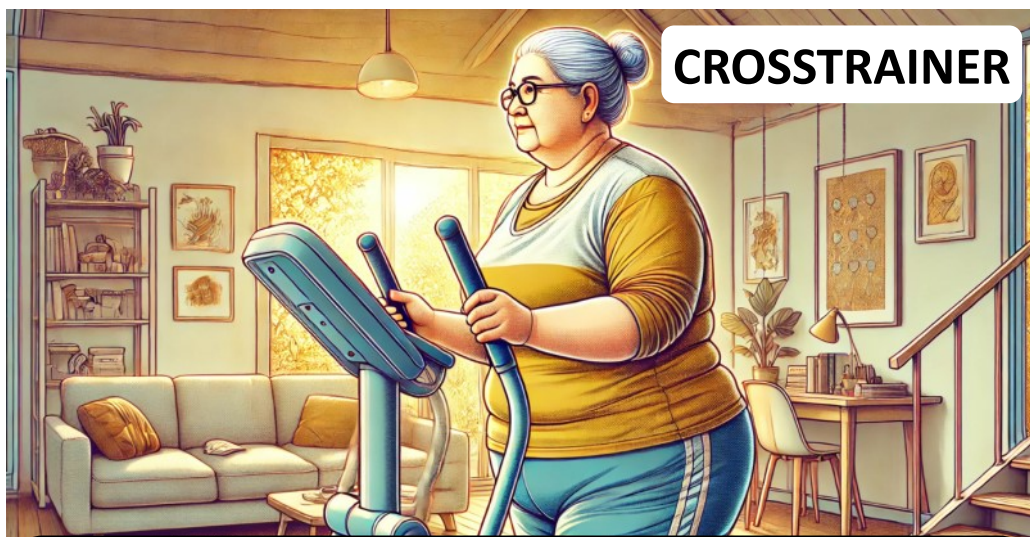


11 år

SMERTE



4 ud af 10



CROSSTRAINER

Crosstraineren også kendt som en elliptisk træningsmaskine, er en fitness-maskine, der simulerer gang, løb og trappebestigning uden at belaste knæleddene for meget. Både over-og underkroppens muskler bliver aktiveret, hvilket gør crosstraineren effektiv til konditionstræning.

60% af personer med knæartrose synes, at crosstrainer-træning er knævenligt.

De der synes, at cross træner er knævenlig, var i gennemsnit



68 år



**66% kvinder
34% mænd**



12 år

SMERTE



5 ud af 10

Bemærkning af knæartrose-

eksperterne: Crosstraineren er en lav-belastende kondimaskine og er sandsynligvis tolerabelt for mange med knæartrose. Træning på en crosstrainer er skånsomt på for knæet, og er velegnet for de fleste med knæartrose.

Bemærkning fra træningsek-

sperterne: Crosstrainer-træning bør vare 20-60 minutter. Modstand og hastighed kan justeres. Bestræb efter at træne 2-3 gange om ugen med fokus på moderat til høj intensitet.

For at gøre fremskridt, øg gradvist modstanden, hastigheden og varigheden over tid.

INDENDØRS CYKLING



Cykling på en stationær cykel/træningscykel er en fremragende måde at forbedre den kardiovaskulære kondition på uden at belaste knæleddene for meget.

82% af personer med knæartrose synes, at indendørs cykling er knævenligt.

Bemærkning af knæartrose-eksperterne: Indendørs cykling er den mest anbefalede træningsform for personer med knæartrose, da risikoen for forværring af symptomerne er minimal.

Bemærkning fra træningssperterne: Indendørs cykling kan inkludere et intervalbaseret program, med perioder med høj intensitet efterfulgt af perioder med lav til moderat intensitet. Bestræb efter 20-60 minutter sessioner, 2-3 gange om ugen.

For at gøre fremskridt, øg gradvist hastigheden, modstanden, tiden brugt på høj intensitet og varigheden over tid.

De der synes, at indendørs cykling er knævenlig, var i gennemsnit



68 år



66% kvinder

34% mænd



12 år

SMERTE

4 ud af 10



UDENDØRS CYKLING



Cykling udendørs kan være cykling som transport, landevejsræs, mountainbike og cykling i kuperet terræn. Udendørs cykling både udføres på fladt terræn eller i bakker .

59% af personer med knæatrose synes, at udendørs cykling er knævenligt.

De der synes, at udendørs cykling er knævenlig, var i gennem-



68 år



60% kvinder

40% mænd



11 år

SMERTE

4 ud af 10



Bemærkning af knæartrose-

eksperterne: Lav modstand (med højere omdrejninger pr. minut) er ofte mere skånsom ved knæartrose end høj modstand (og lavere omdrejninger pr. minut).

Bemærkning fra træningsek-

sperterne: Udendørs cykling bør vare 20-60 minutter og inkludere kuperet terræn for at hæve pulsen og udfordre musklerne. Det kan integreres i daglige rutiner som transport.

For at gøre fremskridt, øg gradvist varigheden og intensiteten af dine ture, efterhånden som din kondition forbedres.

DANS



Dans omfatter forskellige stilarter såsom tango, linedance, disco, standard-dans, folkedans, cha-cha-cha, rumba, zumba osv. Regelmæssig dans er en social måde at holde sig aktiv på.

23% af personer med knæatrose synes, at dans er knævenligt.

Bemærkning af knæartrose-

eksperterne: Nogle dansestile involverer drejninger og vendinger, som kan fremkalde knæsymptomer. Vælg den dansestilart, der provokerer knæsymptomer mindst.

Bemærkning fra træningsek-

sperterne: De fleste dansestile ud-ført som en fritidsaktivitet betragtes som moderat intensitet. Overvej at supplere dans med en højintensiv aktivitet. Bestræb efter 30-60 minutters sessioner, 2-3 dansehold om ugen.

For at gøre fremskridt i dans, øg gradvist intensiteten og kompleksiteten af danse-rutinerne over tid.

De der synes, at dans er knævenlig, var i gennemsnit



69 år



72% kvinder

28% mænd



12 år

SMERTE



5 ud af 10



FITNESSHOLD

Fitnesshold-træning udføres med en instruktør, der guider en række øvelser, som varierer afhængigt af holdet tema. Holdtræning tilbyder forskellige muligheder, herunder styrketræning, pilates og puls-træning.

32% af personer med knæatrose synes, at fitnesshold er knævenligt.

De der synes, at fitnesshold er knævenligt, var i gennemsnit



68 år



72% kvinder

28% mænd



11 år

SMERTE



4 ud af 10

Bemærkning af knæartrose-

eksperterne: Klassetræning er meget variabel, og nogle klasser kan muligvis provokere knæsmerte. De fleste instruktører kan tilbyde en alternativ øvelse, hvis det er relevant, eller vejlede dig til en anden type klasse.

Bemærkning fra træningsek-

sperterne: Holdtræning varer typisk 45-60 minutter. Bestræb efter 2-3 sessioner om ugen for at forbedre konditionen.

Fremskridt håndteres typisk af instruktøren. Nogle typer af hold har flere niveauer afhængigt af dine behov, kapacitet og erfaring.

GYMNASTIK



Gymnastik fokuserer på styrke, koordination, eksplosivitet, fleksibilitet og balance. Der findes to hovedstilarter: rytmisk og spring gymnastik. Gymnastik inkluderer en række kropsvægtøvelser.

40% af personer med knæatrose synes, at gymnastik er knævenligt.

De der synes, at gymnastik er knævenligt, var i gennemsnit

ALDER 69 år

♂ 71% kvinder
♀ 29% mænd

SYMPTOM 11 år
VARIGHED

SMERTE 4 ud af 10



Bemærkning af knæartrose-eksperterne: Gymnastik er en fantastisk måde at forbedre ledstabilitet på, men gymnastik, der involverer vendinger, overdreven hoppen og vrid, kan provokere knæsymptomer.

Bemærkning fra træningseksperterne: Bestræb efter 30-60 minutters sessioner, 2-3 træningspas om ugen med fokus på at bruge store muskelgrupper.

For at gøre fremskridt, øg gradvist intensiteten og hyppigheden over tid, samtidig med at øvelserne er tilpasset for at imødekomme eventuelle knæbesvær.



VANDRING

Vandring er at gå over længere afstande og kan udføres i forskellige terræn (bjerge, strand, by osv.) med varierende intensiteter, f.eks. fladt terræn eller på stejle stier. Vandring er en fremragende måde at nyde naturen på.

32% af personer med knæartrose synes, at vandre er knævenligt.

De der synes, at vandring er knævenligt, var i gennemsnit



67 år



70% kvinder

30% mænd



10 år

SMERTE

4 ud af 10



Bemærkning af knæartrose-eksperterne: Overvej at bruge vandrestave for at reducere belastningen på knæet. Hårde og ustabile stier kan forværre knæsymptomerne.

Bemærkning fra træningseksperterne: Vandring bør udføres i et tempo, der hæver pulsen og vejrtrækningen. Bestræb efter 30-60 minutters ture, 2-3 gange om ugen. Overvej at bruge vandrestave for ekstra stabilitet og balance.

Start med kortere, lettere vandreture og øg gradvist varigheden og sværhedsgraden, efterhånden som din kondition forbedres.

INTERVAL GANG



Intervalgang defineres ved gang med skiftende hastigheder fra hurtigt til langsomt. Når du går hurtigt, skal du gå i et tempo, der tydeligt får dig til at blive forpustet. Intervalgang er et godt middel til at forbedre konditionen.

50% af personer med knæartrose synes, at intervalgang er knævenligt.

Bemærkning af knæartrose-eksperterne: Når du går hurtigt, så husk at aktivere dine muskler i kroppen for at forbedre balancen. Fokuser på at rette ryggen, brug dine balder, når du lav fodafsæt, og tag korte frem for lange skridt.

Bemærkning fra træningseksperterne: Intervalgang bør udføres med perioder med moderat til høj intensitet. Bestræb efter 20-30 minutter, 3-4 gange om ugen.

For at gøre fremskridt, øg gradvist varigheden og intensiteten af de hurtige intervaller, efterhånden som din kondition forbedres.

De der synes, at interval gang er knævenlig, var i gennemsnit



68 år



69% kvinder

31% mænd



12 år

SMERTE

4 ud af 10





Karate er en kampsport, der kombinerer fysisk aktivitet med en specifik udtryksform. Træningen består hovedsageligt af slag, spark og blokeringer i høj hastighed.

2% af personer med knæartrose synes, at karate er knævenligt.

Bemærkning af knæartrose-eksperterne: Karate består af en række sekvenser som kan styrke knæet. Nogle kan opleve symptomforværring. Fokuser på at udføre bevægelserne kontrolleret, undgå hop eller overvej andre træningstyper.

Bemærkning fra træningseksperterne: Karate bør udføres ved moderat til høj intensitet. Bestræb efter 30-45 minutter, 2-3 gange om ugen. Fokuser på korrekt teknik, modifier bevægelser for at undgå belastning af knæet. Intensitet og varighed kan øges, efterhånden som din styrke og kondition forbedres.

De der synes, at karate er knævenlig, var i gennemsnit



70 år



**83% kvinder
17% mænd**



13 år

SMERTE



3 ud af 10

KAJAKRONING



Kajakroning kan udføres på forskellige vandområder, herunder kanaler, søer og have. Kajakroning arbejder primært med overkroppen, men engagerer også kernen og underkroppen for stabilitet. Kajakroning er en lav-belastningsøvelse.

49% af personer med knæartrose synes, at kajakroning er knævenligt.

De der synes, at kajakroning er knævenlig, var i gennemsnit



67 år



71% kvinder

29% mænd



12 år

SMERTE



5 ud af 10

Bemærkning af knæartrose-

eksperterne: Kajakroning er en form for træning, der både og styrker kroppens muskler og hjerte/lunge-systemet. Træningen udføres siddende og har derfor minimal påvirkning på knæsymptomer.

Bemærkning fra trænings ek-

sperterne: Kajakroning bør udføres med moderat til høj intensitet, som kan organiseres i intervaller. Bestræb efter 30-60 minutters sessioner, 2-3 gange om ugen.

For at gøre fremskridt i kajakroning, start med kortere sessioner og øg gradvist varigheden, efterhånden som din teknik og kondition forbedres.



PADDLE SURFING

Paddle surfing er en vandsport på et stort surfbræt, der drives fremad ved hjælp af en pagaj. Paddle surfing kan udføres stående eller siddende. Paddle surfing forbedrer balance, styrke og kondition.

30% af personer med knæartrose synes, at paddel surfing er knævenligt.

De der synes, at paddel surfing er knævenlig, var i gennemsnit

ALDER 66 år

65% kvinder
35% mænd

SYMPTOM
VARIGHED 12 år

SMERTE 4 ud af 10

Bemærkning af knæartrose-

eksperterne: Paddle surfing er en lav-belastnings øvelse, der udfordrer din balance og stabilitet. For nogle kan det være belastende for knæene udføre træningen i siddende position.

Bemærkning fra træningsek-

sperterne: Paddle surfing kræver stabilitet og koordination og involverer flere muskelgrupper. Bestræb efter 30-60 minutter, 2-3 gange om ugen.

For at gøre fremskridt, øg gradvist hastigheden eller varigheden, efterhånden som din teknik og styrke forbedres.

STAVGANG



Stavgang er gang med to stave som hjælpemiddel. Stavene giver en øget træningseffekt, da armene og overkroppen aktiveres under gåturen. Stavene forbedrer også balancen.

63% af personer med knæartrose synes, at stavgang er knævenligt.

Bemærkning af knæartrose-eksperterne: For mange med knæartrose er denne type gang meget gavnlig, da den typisk gør det muligt for personen at gå længere og/eller hurtigere med færre knæsymptomer.

Bemærkning fra træningseksperterne: Stavgang bør udføres med moderat til høj intensitet. Bestræb efter 20-60 minutters gåture, 2-3 gange om ugen.

For at gøre fremskridt, start i et behageligt tempo og øg gradvist intensiteten og varigheden af dine gåture.

De der synes, at stavgang er knævenlig, var i gennemsnit



67 år



76% kvinde

24% mænd

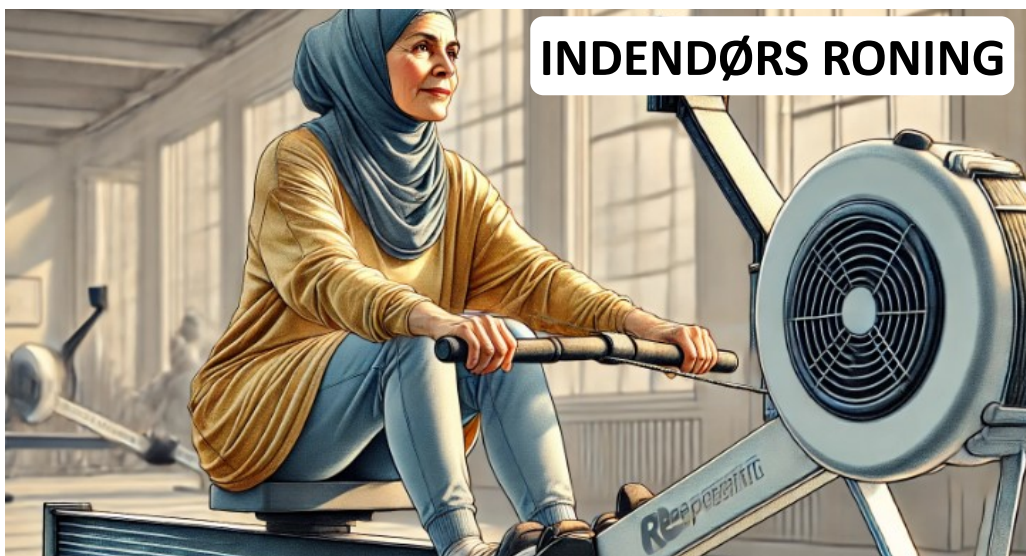


12 år

SMERTE

4 ud af 10





INDENDØRS RONING

Indendørs roning udføres på en maskine. En romaskine er en lav belastningsøvelse, der arbejder både med overkroppen og underkroppen.

64% af personer med knæatrose synes, at indendørs roning er knævenligt.

De der synes, at indendørs roning er knævenlig, var i gennem-



68 år



**67% kvinder
33% mænd**



13 år

SMERTE



5 ud af 10

Bemærkning af knæartrose-eksperterne: Roning er en lav belastningsøvelse. Undgå fuld knæfleksion og -ekstension under øvelsen, da disse kan forværre symptomerne.

Bemærkning fra træningseksperterne: Indendørs roning bør udføres med moderat til høj intensitet. Bestræb efter 20-30 minutters sessioner, 2-3 gange om ugen. Brug korrekt teknik. For at gøre fremskridt, start med lav modstand og øg gradvist, efterhånden som din kondition forbedres. Intervaller med høj og lav intensitet kan inkluderes.

UDENDØRS RONING



Udendørs roning kan udføres af én eller flere personer på havet eller i en sø. Roning på vandet tilføjer udfordringen ved at skulle balancere på en båd. Det kan give en fredfyldt, meditativ oplevelse samtidig med, at det tilbyder en helkropstræning.

38% af personer med knæatrose synes, at udendørs roning er knævenligt.

Bemærkning af knæartrose-eksperterne: Roning er en lav belastningsøvelse. Undgå fuld knæfleksion og –ekstension under øvelsen, da disse kan forværre symptomerne.

Bemærkning fra træningseksperterne: Udendørs roning bør udføres med moderat til høj intensitet. Stræb efter sessioner af 20-30 minutters varighed, 2-3 gange om ugen. Sørg for at holde en god rotakt og bruge korrekt teknik. Start med korte distancer og lav intensitet, og øg gradvist, intervaller kan overvejes for at forbedre din kondition.

De der synes, at udendørs roning er knævenligt, var i gennemsnit



67 år



68% kvinder
33% mænd



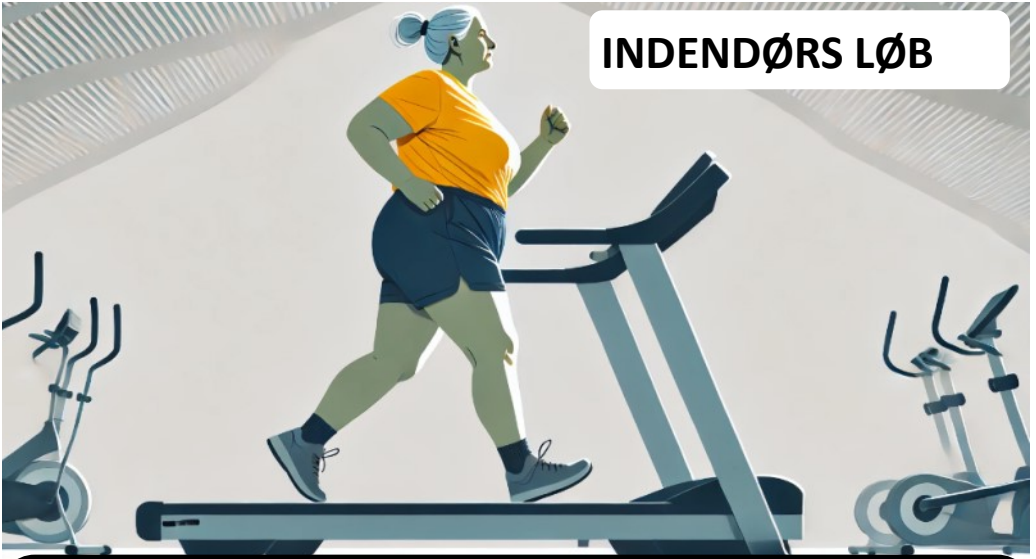
12 år

SMERTE

5 ud af 10



INDENDØRS LØB



Løb indendørs foregår på et løbebånd. Løb på løbebånd giver mulighed for at kontrollere hastighed og hældning. Løb er en fantastisk måde at forbedre den generelle kondition..

13% af personer med knæartrose synes, at indendørs løb er knævenligt.

De der synes, at indendørs løb er knævenlig, var i gennemsnit

ALDER 70 år

62% kvinder
38% mænd

SYMPTOM
VARIGHED 11 år

SMERTE 4 ud af 10



Bemærkning af knæartrose-eksperterne: Hvis du er en ivrig løber, men begynder at opleve forværring af symptomer, er løb på løbebånd et godt alternativ, da det ofte opleves som "lettere" end udendørs løb for knæledet, da overfladen er jævn.

Bemærkning fra træningseksperterne: Løb kan være krævende og bør startes med at veksle mellem gang og løb. Bestræb efter 20-30 minutters sessioner, 2-3 gange om ugen.

For at gøre fremskridt, start langsomt og øg gradvist hastighed, hældning eller varighed.

UDENDØRS LØB



Løb udendørs kan foregå i byen, i parker eller på landet. Det kan være krævende og er en fantastisk måde at forbedre den generelle kondition.

6% af personer med knæartrose synes, at udendørs løb er knævenligt.

Bemærkning af knæartrose-eksperterne: Udendørs løb er typisk godt for tidlig knæartrose. Undgå at løbe på hårde overflader, da dette kan have en negativ virkning på symptomerne i forhold til blødere og jævne overflader (grus eller jord).

Bemærkning fra træningseksperterne: Løb kan være krævende og bør startes med at veksle mellem gang og løb. Bestræb efter 20-30 minutters sessioner, 2-3 gange om ugen.

For at gøre fremskridt, start langsomt og øg gradvist hastighed eller varighed.

De der synes, at udendørs løb er knævenligt, var i gennemsnit



72 år



68% kvinder

32% mænd



12 år

SMERTE



4 ud af 10



Ski inkluderer langrend, alpin skiløb og snowboarding. Ski giver en helkrostræning og kan forbedre den generelle kondition.

4% af personer med knæartrose synes, at stå på ski er knævenligt.

De der synes, at stå på ski er knævenlig, var i gennemsnit



68 år



53% kvinder

47% mænd



12 år

SMERTE



4 ud af 10

Bemærkning af knæartrose-eksperterne: Ski kan være en aktivitet for de personer som har erfaring med denne sport. Aktiviteten sætter krav til styrke, stabilitet og balance.

Bemærkning fra træningseksperterne: Skiløb kan være en krævende sport og bør udføres med instruktion, hvis du har begrænset erfaring.

For at gøre fremskridt, øg gradvist intensitet og varighed. Start eventuelt med langrend.

SJIPPNING



Sjipning indebærer hop og/eller løb, mens et sjippetov svinges med armene. Sjipning kan tilpasses til knæartrose ved at bruge et blødere underlag og fokusere på små hop, af lav belastning.

9% af personer med knæartrose synes, at sjippe er knævenligt.

Bemærkning af knæartrose-eksperterne: Sjipning indebærer gentagne hop, som kan forværre knæsymptomer. Denne sport anses kun for at være egnet for få personer med knæartrose.

Bemærkning fra træningseksperterne: Sjipning bør udføres med moderat til høj intensitet og med perioder af hvile eller andre træningsaktiviteter. Bestræb efter 10-20 minutters sessioner, 2-3 gange om ugen. For at gøre fremskridt, øg gradvist varighed eller hastighed.

De der synes, at sjippe er knævenligt, var i gennemsnit



68 år



**67% kvinder
33% mænd**



13 år

SMERTE



4 ud af 10



Spinning er indendørs cykling på et hold eller individuelt på stationære motionscykler. Spinning faciliteres typisk af en instruktør, der har planlagt et program, ofte med intervaller af høj intensitet. Spinning forbedrer den generelle kondition, benstyrke og bevægelighed over knæet.

31% af personer med knæartrose synes, at spinning er knævenligt.

De der synes, at spinning er knævenlig, var i gennemsnit



68 år



58% kvinder

42% mænd



11 år

SMERTE



4 ud af 10

Bemærkning af knæartrose-eksperterne: Spinning er en lav-belastningsøvelse og egnet for de fleste personer med knæartrose. I spinning er foden låst fast til pedalen, hvilket kan forværre symptomerne for nogle. Overvej at lave spinning uden cykelsko.

Bemærkning fra træningseksperterne: Spinning bør udføres med moderat til høj intensitet. Bestræb efter 30-60 minutters sessioner, 2-3 gange om ugen. Intervaller kan inddrages.

For at gøre fremskridt, start med lav modstand og øg gradvist, efterhånden som din kondition forbedres.

TRAPPEGANG



Trappegang indebærer træning på trapper udendørs eller indendørs, for eksempel i træppeopgange. Trappegang kan tilpasses til knæartrose ved at fokusere på kontrollerede bevægelser og bruge gelændere til støtte.

39% af personer med knæartrose synes, at trappegang er knævenligt.

Bemærkning af knæartrose-eksperterne: Træning på trapper er fantastisk til at styrke musklerne omkring knæet. Dog kan trappegang for nogle provokere symptomer, især når man går nedad. Overvej at fokusere på at gå op ad trapperne.

Bemærkning fra træningseksperterne: Bestræb efter 10-30 minutters sessioner så ofte som muligt.

For at gøre fremskridt, start langsomt og øg gradvist antallet af trin, hastighed eller varighed, efterhånden som din styrke og kondition forbedres. Inkluder intervaller med gang eller hvile mellem sættene.

De der synes, at trappegang er knævenlig, var i gennemsnit



70 år



69% kvinder
31% mænd



10 år

SMERTE

5 ud af 10





STEP MASKINE

Stepmaskine-træning udføres på en stepmaskine og ligner trappegang. Stepmaskinen er en lav-belastningsøvelse, der kan justeres for at imødekomme knæartrose.

29% af personer med knæartrose synes, at step maskine er knævenligt.

De der synes, at step maskine er knævenlig, var i gennemsnit



68 år



73% kvinder

27% mænd



11 år

SMERTE



5 ud af 10

Bemærkning af knæartrose-

eksperterne: Da trappegang på en stepmaskine kun involverer at gå op ad trapperne, er det typisk mere håndterbart for flere personer med knæproblemer end at gå på almindelige trapper.

Bemærkning fra træningsek-

sperterne: Stepmaskine-træning bør udføres med moderat til høj intensitet. Bestræb efter 20-45 minutters sessioner, 2-3 gange om ugen.

For at gøre fremskridt, start med lav hastighed og øg gradvist, efterhånden som din kondition forbedres.

SURFE



Surfing foregår ved at stå på et surfbræt i bølgerne, og involverer svømning. Surfing giver en helkropstræning og kan forbedre den generelle kondition.

11% af personer med knæartrose synes, at surfe er knævenligt.

Bemærkning af knæartrose-eksperterne: Surfing er en lav-belastningsaktivitet, men kan involvere fuld bøjning af knæet, hvilket kan provokere knæsymptomer.

Bemærkning fra træningseksperterne: Surfing kan være en krævende sport og kræver styrke, kondition og balance. Bestræb efter 30-60 minutters sessioner, 2-3 gange om ugen.

For at gøre fremskridt, øg gradvist varigheden og bølgestørrelserne, efterhånden som dine færdigheder forbedres.

De der synes, at surfe er knævenligt, var i gennemsnit



68 år



62% kvinder
38% mænd



9 år

SMERTE

4 ud af 10



SVØMNING



Svømning inkluderer forskellige stilarter som brystsvømning, crawl, ryg-crawl, butterfly osv. Svømning er en fremragende lav-belastningsaktivitet, der giver en helkropstræning.

66% af personer med knæartrose synes, at svømme er knævenligt.

De der synes, at svømning er knævenlig, var i gennemsnit

ALDER 68 år

68% kvinder
32% mænd

SYMPTOM
VARIGHED 12 år

SMERTE 5 ud af 10

Bemærkning af knæartrose-eksperterne: Svømning er en lav-belastningsaktivitet. Nogle kan opleve, at benskarpene forværrer symptomerne. Hvis dette er tilfældet, overvej en anden svømmestil eller brug et flyderedskab mellem benene.

Bemærkning fra træningseksperterne: Svømning bør udføres med moderat til høj intensitet. Bestræb efter 20-45 minutters sessioner, 2-3 gange om ugen.

For at gøre fremskridt i svømning, øg gradvist intensiteten og varigheden, og overvej at inkorporere intervaller med forskellige svømmestilarter.

BASSINTRÆNING



Bassintræning ("Aqua fit" eller "vand aerobics") kræver kondition, koordination og styrke. Vandets opdrift reducerer belastningen på leddet, samtidig med at det giver en helkropstræning.

70% af personer med knæartrose synes, at vandbaseret holdtræning er knævenligt.

Bemærkning af knæartrose-eksperterne: Da bassintræning foregår i vand, betragter mange personer med knæartrose dette som en fremragende træningstype. Nogle hold udføres i et varmt bassin, hvilket kan lindre knæsymptomer yderligere.

Bemærkning fra træningseksperterne: Bassintræning udføres typisk med lav til moderat intensitet. Bestræb efter 45-60 minutters klasser, 2-3 gange om ugen.

For at gøre fremskridt med bassintræning, øg gradvist varighed, intensitet og frekvens.

De der synes, at bassintræning er knævenlig, var i gennemsnit



68 år



73% kvinder
27% år



12 år

SMERTE

5 ud af 10



Professor Marius Henriksen, PhD
The Parker Institute,
Copenhagen University Hospital Bispebjerg Frederiksberg,
Copenhagen, Denmark

PhD-student Mathilde Espe Pedersen, MSc
The Parker Institute,
Copenhagen University Hospital Bispebjerg Frederiksberg,
Copenhagen, Denmark

Senior Researcher Tanja Schjødt Jørgensen, PhD
The Parker Institute,
Copenhagen University Hospital Bispebjerg Frederiksberg,
Copenhagen, Denmark

Professor Thomas Bandholm, PhD
Physical Medicine & Rehabilitation Research - Copenhagen,
Department of Clinical Research,
Copenhagen University Hospital Amager Hvidovre,
Copenhagen, Denmark

Assistant Professor Mathias Ried-Larsen, PhD
Center for Physical Activity Research
Copenhagen University Hospital Rigshospitalet,
Copenhagen, Denmark

Assistant Professor Dieuwke Schiphof, PhD
Erasmus MC University Medical Center Rotterdam
Rotterdam, the Netherlands

Professor Jos Runhaar, PhD
Erasmus MC University Medical Center Rotterdam
Rotterdam, the Netherlands

Assistant Professor Lauren King, PhD
University of Toronto,
Toronto, Canada

Professor Kim L. Bennell, PhD
Centre for Health, Exercise and Sports Medicine (CHESM),
The University of Melbourne,
Melbourne, Australia

Associate Professor Daniel White, PhD
University of Delaware
Newark, USA

ANERKENDELSER

Vi anerkender Ph.d. studerende Tobias Hørlück for hans bidrag til udviklingen af træningsillustrationerne og tekniske assistance.

Billederne i dette værk blev genereret ved hjælp af OpenAIs ChatGPT billedegenereringsværktøj. De afbildede personer er fiktive. Eventuel lighed med faktiske personer er helt tilfældig.

Dette arbejde blev støttet af et legat fra Sygeforsikringen "danmark"s Sundhedsdonationer (legatnummer 2021-0025).



KONTAKT

Professor Marius Henriksen
The Parker Institute
Copenhagen University Hospital Bispebjerg Frederiksberg,
Ndr. Fasanvej 57
DK-2000 Frederiksberg
Denmark

Email: exercise-catalogue.bispebjerg-frederiksberg-hospitaler@regionh.dk

KATALOG OVER



KNÆVENLIG TRÆNING

AF PATIENTER – FOR PATIENTER