**Pozbądź się bólu kolana —Osgood-Schlatter**

Dlaczego boli kolano? Przyczyna bólu kolana (Osgood-Schlatter) nie jest jeszcze w pełni poznana. Uważa się, że ból kolana może być wywołany zbyt dużą siłą / obciążeniem kolana w porównaniu z jego tolerancją. Zwykle problemy te zaczynają się w okresach wzrostu, ponieważ siły / obciążenia doświadczane przez kolano podczas uprawiania sportu i aktywności fizycznej również wzrastają w wyniku wzrostu. Niektórzy mogą znosić duże obciążenia kolana bez bólu, podczas gdy inni z różnych powodów nie są w stanie wytrzymać tej samej intensywności. Obciążenie może wynikać z nadmiernego biegania, zbyt wielu skoków lub innych czynności obciążających kolano. Zazwyczaj ból kolana może ustąpić po krótkiej przerwie od sportu, ale czasami może utrzymywać się dłużej. Jedną z przyczyn przedłużającego się bólu jest kontynuowanie aktywności, która go wywołała.

Jak bezpiecznie wrócić do uprawiania sportu?

Po pierwszych 4 tygodniach ograniczania czynności nasilających ból kolana ważne jest stopniowe wznowienie aktywności. Należy postępować zgodnie z poniższą Drabiną Aktywności (Activity Ladder) i przechodzić do kolejnego etapu tylko wtedy, gdy podczas aktywności ani następnego ranka po niej ból nie przekracza 2 w skali bólu (max 2/10). Jeśli ból nagle się nasili, cofnij się o jeden stopień. Etapy aktywności można rozpocząć dopiero po opanowaniu odpowiadających im ćwiczeń.

Skala bólu (VAS) 0-2/10 = OK, >2 = nie OK

Gdy będziesz w stanie wykonać etap 8 „Bieganie z dużą prędkością, zwroty i skoki” z minimalnym bólem (max 2/10 podczas, **tuż po i rano po aktywności**), możesz zacząć brać udział w rozgrzewce i w połowie treningu. Następnie – w rozgrzewce i pełnym treningu. Pełny udział w treningach/konkurencjach możesz wznowić, jeśli przez dwa tygodnie z rzędu nie odczujesz pogorszenia się bólu kolana. Przy nawrocie bólu cofnij się o stopień.

Drabina Aktywności:

1. Lekki marsz / jazda na rowerze
2. Szybszy marsz / umiarkowana do intensywnej jazda na rowerze
3. Powolny bieg
4. Schody
5. Bieganie w umiarkowanym tempie
6. Skipowanie
7. Skoki
8. Bieganie z dużą prędkością, zwroty i skoki
9. Rozgrzewka + ½ treningu
10. Rozgrzewka + pełny trening
11. Mecz / zawody



**Podsumowanie głównych zaleceń:**

**Tydzień 1-4**

• Odpoczynek (unikanie obciążających kolano aktywności wywołujących znany ból)

• Statyczne napięcia mięśnia czworogłowego uda (10 powtórzeń po 30 sekund, codziennie)

• Unoszenie miednicy (3 serie po 10 powtórzeń, co drugi dzień)

**Od tygodnia 5 i dalej**

• Ćwiczenia z wykorzystaniem masy własnego ciała

• Stopniowe zwiększanie obciążenia kolana za pomocą Drabiny Aktywności (etapy 1–11)

**Ćwiczenia**

**Tydzień 1-4**:

• Unoszenie miednicy co drugi dzień – 3 serie po 10 powtórzeń. Unosząc miednicę, opieraj się na piętach, nie przesadzaj z wysokością i nie wyginaj pleców.

• Statyczne napięcia uda każdego dnia – 10 razy po 30 sekund przy ścianie. Jeśli nacisk powoduje ból, zmniejsz siłę.



**Od tygodnia 5**:

Ćwiczenia z masą własnego ciała w celu wzmocnienia mięśni bioder i kolan.

• Etap 1 – Przysiad przy ścianie (co drugi dzień) Ustaw się plecami do ściany w odległości około jednej długości stopy, stopy w szerokości barków. Powoli zginaj kolana najlepiej do 90°, tyle ile pozwala ból (max 2/10), i utrzymaj pozycję do 20 sekund (lub tyle, ile ból nie przekroczy 2/10). Postęp: gdy wykonasz 5 powtórzeń z kątem 90° (po 20 sekund każde), dodawaj w kolejnych treningach po jednym powtórzeniu aż do 10, po czym przechodzisz do Etapu 2.



• Etap 2 – Przysiad wolny (co drugi dzień) Stopy w szerokości barków, ręce wyciągnięte przed siebie. Zginaj kolana do 90° (lub ile pozwala ból) w tempie: 3 s opuszczanie, 10 s utrzymanie, 3 s powrót. Postęp: gdy wykonasz 10 powtórzeń bez bólu >2/10, dodaj kolejną serię przy następnym treningu aż do 4 serii.



• Etap 3 – Wypady i przysiady (co drugi dzień) Z Etapu 2 dalej robisz 4 serie po 10 przysiadów i dodajesz wypady. Wykonaj duży krok nogą do przodu, tuptał równowaga, obniż ciało w tempie: 3 s opuszczanie, 2 s utrzymanie, 3 s powrót. Kolano nie dotyka ziemi, pozostaje nad stopą. Postęp: gdy wykonasz serię bez bólu >2/10, dodawaj po jednej serii aż do 4. Następnie kontynuuj 4 serie wypadów i przysiadów.

 

Po ukończeniu Etapu 3 możesz rozpocząć Etap 6 Drabiny Aktywności (skipowanie), kontynuując ćwiczenia i stopniowo zwiększając aktywność.

*Aalborg Universitetshospital*