

Langdistansekle

VANLIG SKADEMEKANISME: Langdistanseløping

Langdistanse gir smerter på utsiden av kneleddet og skyldes overbelastning. På utsiden av låret går en stor sterk bindevevshinne fra hoftekammen og ned til øvre/ytre side av leggen. Dette bindevevsdraget kalles iliotibialbåndet. Nederst på yttersiden av lårbeinet

befinner det seg en slimpose like under iliotibialbåndet. Ved langvarig løping, sykling eller gåing kan det bli mye friksjon mellom iliotibialbåndet og lårbeinet og dette kan føre til at slimposen blir betent. En slik betennelse kalles langdistansekle. Tilstanden

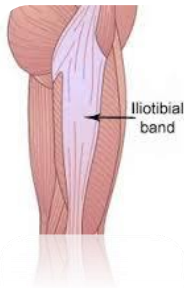
rammer både mosjonister og eliteløpere. Den er spesielt vanlig hos langdistanse- og maratonløpere. Spesielle risikofaktorer er løping på skrått underlag og overpronasjon i fotbladet. Overpronasjon vil si å løpe på innsiden av fotbladet.



KJENNETEGN

Typisk er smerter på utsiden av kneet. I starten er smertene diffuse og det er ofte vanskelig å angi en presis lokalisering av smerten.

Etter hvert blir smerten skarpere og lokalisert til de benete utspringet på utsiden av kneet. Smerten kommer etter kort tids løping og hvile gir forbigående lindring. Man får ofte mindre smerte i motbakke.



BEHANDLING

MR bilder viser at nedre del av iliotibialbåndet blir fortykket og slimposen betent og fylt med væske.

Målet for behandlingen er å lindre ubehag, dempe betennelsen og forebygge fremtidige plager.

Egenbehandling er viktig og består i avlastning, løping i flatt terreng, eventuelt endring o gang- og løpemønster. Syklister kan forsøke å justere setehøyden litt ned.

Alternativ trening, tøying av iliotibiale båndet, og kortison innsprøytning har dokumentert effekt.

Fysioterapi er nyttig i form av massasje, øvelser og tøyninger. Fysioterapeuten vil kunne bidra til å skissere et tilrettelagt opptreningsprogram.

Med behandling og aktiv hvile er man vanligvis tilbake i full trening etter 1 – 3 måneder.

I sjeldne tilfeller hvor man ikke kommer til målet med vanlig behandling og smerten varer i over 6 mnd, kan operasjon være nødvendig. Over 80% av de som opereres, oppnår et godt resultat.