

”Minst en knäböjning varje dag hela livet”

- **en långsam kontrollerad knäböjning på mer än 10 sekunder**
- **den har beskrivits noggrant för att kunna jämföras över tid**

En standardiserad knäböjning kan rekommenderas som ett enkelt test i båda benen samtidigt av muskelstyrka, funktion och rörlighet i knä-, höft- och fotleder. Test även på ländryggens rörlighet och belastningstålighet när du ”svankar” i ländryggen under knäböjningen så länge som möjligt. Knä och höftböjningen görs långsamt och med full kontroll såväl vid rörelsen nedåt som när kroppen ”trycks upp igen” av spända skinkmuskler från den lägsta nivå som känns bra för lederna. Du ska kunna stanna var du vill i rörelsen och ta ”en liten paus” när du blir vältränad efter några månader, total tid mer än 10 sekunder. Vid ökad ålder minskar muskelmassan och tillsammans med eventuella artrossymtom från lederna så påverkas knäböjningen under livet. Därför behövs daglig träning på minst en knäböjning!

- Stå med fötterna rakt under höfterna – lite utåtrotterade fötter med knän i linje upp mot höfterna – kroppstyngden på hela foten och finn balansen.
- Känn efter att det känns bekvämt att göra knäböjningen och justera vid behov fötternas placering utåt så att magen får plats vid knäböjningen. Viktigt att det känns bra då du planerar att göra minst en knäböjning varje dag resten av ditt liv!
- Börja med att föra bäckenet långt bakåt, ”puta ut baken rakt bakåt”, samtidigt som du svankar så mycket som det går i ländryggen då du börjar den långsamma höft och knäböjningen med belastningen kvar på hela foten ända ned så djupt som leder och muskelkraft tillåter. Målet är att kunna plocka upp något från golvet med ena handen.
- Längst ned spänner du skinkmusklerna maximalt och trycker dig långsamt uppåt, belastningen ligger på hela foten hela vägen upp. Om det knäpper i knä eller höftled är detta inte skadligt. Försök hitta bästa placeringen för fötterna i linje med knäskålarna och anpassa farten på vägen ned i knäböjningen så att den sker så ”tyst och mjukt” som möjligt. Använd alltid denna typ av knäböjning i din vardag!
- Knäböjningen avslutas med att du står med raka ben i knä och höft och spänner skinkmusklerna maximalt tills du känner att magen spänns och ”åker in”. Nu är den långsamma kontrollerade knäböjningen avslutad (total tid mer än 10 sekunder).

Lillemor Nyberg, distriktsläkare, doktorand, 2014, lillemor.nyberg@gmail.com