



[Leder](#)

När du får så kallat löparknä har senan längs utsidan av knät blivit överbelastad. Det gör ont och det kan ibland ta lång tid innan du blir bra.

Du kan få löparknä om du börjar [träna](#) mer än vad kroppen är van vid. Det är vanligast att råka ut för löparknä om du löptränar mycket.

Det är vanligt att det gör ont på utsidan av knät när du har löparknä. Smärtan kan vara skärande. Den kommer under träningspasset och ökar efter hand. Besvären kan försvinna om du vilar några dagar innan nästa träningspass.

Löpning i nerförsbackar och på sluttande underlag ökar risken för löparknä. Cykelträning och längdskidåkning kan också ge sådana besvär. När du åker längdskidor är det fristilsåkningen som kan ge besvär.

Du blir vanligtvis bra från löparknä om du vilar några dagar och sedan tränar med mindre belastning, kortare tid eller lägre intensitet än tidigare. Du kan behöva byta till en träningsform som inte belastar senan så mycket. Oftast behövs det inga läkemedel, men om du har mycket ont kan du ta [receptfria smärtstillande läkemedel](#).

Besvären kan gå över fortare om du stretchar och får behandling hos en fysioterapeut, naprapat eller kiropraktor.

Här kan du se en film med instruktioner om hur du stretchar ett löparknä.



Värm gärna upp med en promenad innan du stretchar. Det är det bakre benet som stretchas för att tänja låret ner mot knät. Stöd med främre benet.

Video: [//play.mediaflow.com/ovp/14/49CC3Y70XR?theme=](https://play.mediaflow.com/ovp/14/49CC3Y70XR?theme=)

Värm gärna upp med en promenad innan du stretchar. Det är det bakre benet som stretchas för att tänja låret ner mot knät. Stöd med främre benet.

Kontakta en [vårdcentral](#) om du har besvär som inte går över. Du kan också vända dig till en fysioterapeut, kiropraktor eller naprapat.

Ring telefonnummer 1177 om du vill ha [sjukvårdsrådgivning](#) och hjälp med var du kan söka vård.

Många mottagningar kan du kontakta genom att [logga in](#).

Det kan ibland lindra att få en kortisonspruta där det gör ont om du har svåra besvär. Ibland kan senan behöva förlängas genom en operation.

Du kan [söka vård på vilken vårdcentral eller öppen specialistmottagning](#) du vill i hela landet. Ibland krävs det [remiss](#) till den öppna specialiserade vården.

Du ska få vara delaktig i din vård. För att kunna vara det behöver du [förstå informationen](#) som du får av vårdpersonalen. Ställ frågor om det behövs. Du ska till exempel få information om behandlingsalternativ och [hur länge du kan behöva vänta på vård](#).

Du har möjlighet att [få hjälp av en tolk om du inte pratar svenska](#). Du har också [möjlighet att få hjälp av en tolk om du till exempel har en hörselnedsättning](#).

Du som behöver [hjälpmedel](#) ska få information om vad som finns. Du ska också få veta hur du ska göra för att få ett hjälpmedel.

Muskler och senor

Senast uppdaterad:

2024-09-12

Redaktör:

Peter Tuominen, 1177.se, nationella redaktionen

Granskare:

Rikard Viberg, läkare, specialist i allmänmedicin, Stockholm

Fotograf:

Jenny Hallström, 1177.se, nationella redaktionen

Filmproduktion 2024:

Louise Engström, Redaktör, 1177.se, nationella redaktionen
Uppläsare: Louise Engström

På 1177.se får du råd om hälsa och information om sjukdomar och vilka mottagningar du kan kontakta. Logga in för att läsa din journal och göra dina vårdärenden. Ring telefonnummer 1177 för sjukvårdsrådgivning dygnet runt. 1177 ger dig råd när du vill må bättre.

I

I

[Behandling av personuppgifter](#)

[Hantering av kakor](#)

[Inställningar för kakor](#)

1177 – en tjänst från [Inera](#).