

Träningsprogram efter knämobilisering

- Det är viktigt med kontinuerlig träning för att ditt knä inte ska stelna.
- Det är normalt med smärta under träning. Det är ok med smärta 5-6 på en skala mellan 0-10 under träningstillfället. Smärtan ska dock inte kvarstå en längre tid efter träning.
- Det är normalt med svullnad i knät. För att motverka svullnad utför fottramp i liggande och sittande ställning, vila med benet i högläge samt använd kyla över knät.

Utför övningarna enligt program varje/varannan vaken timme på avdelningen.

Liggande knäböjning med slynga

Drag foten efter underlaget in mot skinkan så långt det går.

Töj i ytterläge med slyngan 10-15 gånger.



Liggande knäböjning

Håll runt låret med händerna. Låt underbenet falla ner så att knät böjs. Håll kvar 10 sek.

Upprepa 10-15 gånger.



Liggande knästräckning

Lägg en rulle under fotleden. Låt knät vila i sträckt läge och hjälp till med handen att pressa ner knät. Håll kvar 3-5 minuter.

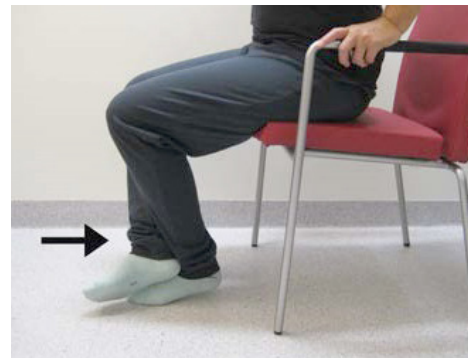
Upprepa 10-15 gånger.



Sittande knäböjning

Sitt på en stol och böj det opererade knät så mycket som möjligt. Hjälptill att pressa på böjningen med motsatt ben. Håll kvar 10 sek.

Upprepa 10-15 gånger.



Sittande knästräckning

Sitt på en stol och sträck ut benet så långt du kan. Hjälptill att pressa ner knät med händerna och tøj 10 sek.

Upprepa 10-15 gånger.



Stående knäböjning på trappsteg

Sätt upp foten på ett trappsteg eller pall. För tyngden framåt så att knät böjs. Håll kvar 10 sek.

Upprepa 10-15 gånger.



Rörelseträning på cykel

Cykla på motionscykel ca 10 min. Om du inte klarar att trampa runt kan du trampa fram- och tillbaka och på så sätt tøj i ytterläget av böjningen. Antal gånger per dag kan variera. Du får instruktion av ansvarig fysioterapeut.

