

Knäprogram

Hemträningsprogram

	1) Trampa kraftigt upp och ned med foten. Håll knäna så raka som möjligt och stilla under övningen. <i>30 gånger varje vaken timma</i>
	2) Spänn lårmuskeln: a) "Pumpa" <i>2 x 25</i> b) Spänn maximalt <i>5 x 10 sekunder</i>
	3) Glid med hela fotsulan i golvet och böj och sträck i knät. Håll några sekunder i ytterläge, sista gången i varje omgång. <i>2 x 10</i>
	4) Spänn lårmuskeln, sträck i knät och vinkla foten uppåt. a) "Pumpa" <i>2 x 25</i> b) Lyft uppåt med rakt ben, 10 centimeter <i>2 x 10</i>



sahlgrenska.se

1177.se

Programmet är kopplat till din behandling som du fått i samband med ditt besök på sjukhuset

Knäprogram

Hemträningsprogram



5) Stå med ryggen mot väggen,
foten en bit framåt.

Sträck knän växelvis.



6) Tyngdöverföring.

5 – 10 gånger per sida



7) Tåhävningar på två ben.

Försök lägga lika mycket tyngd
på båda benen.

2 x 10

Du får på ditt skadade ben.

Försök att gå så normalt som möjligt.

Använd kryckkäppar till dess att du kan gå utan att halta.



sahlgrenska.se

1177.se

Programmet är kopplat till din behandling som du fått i samband med ditt besök på sjukhuset



VÄSTRA
GÖTALANDSREGIONEN
SAHLGRENSKA UNIVERSITETSSJUKHUSET

Knäprogram

Birny3

Bildkälla: Arbetsterapi och Fysioterapi/SU

www.sahlgrenska.se
Sahlgrenska Universitetssjukhuset
Verksamhet: Arbetsterapi och Fysioterapi
Högsbo sjukhus, Mölndals sjukhus,
Sahlgrenska sjukhuset, Östra sjukhuset