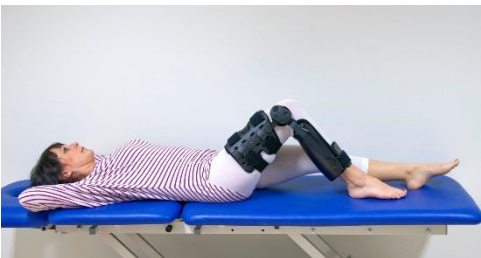


Knä – Menisksutur I

Hemträningsprogram

Programmet ska utföras 3 – 5 gånger per dag. Alla övningar ska ske med ortosen på.

	1) Kraftiga fottramp upp och ner. <i>Cirka 3 minuter flera gånger per dag eller vid svullnad.</i>
	2) a) Spänn lårmuskeln ”pumpa” 20–25 gånger <i>Upprepa 3 gånger</i> b) Spänn lårmuskeln maximalt och håll kvar i 10 sekunder <i>Upprepa 5 gånger</i>
	3) Böj och sträck i knäleden. Låt foten glida mot underlaget. <i>20 – 30 gånger</i>
	4) Sitt på en bordskant. Vinkla upp foten och sträck maximalt i knäleden. Lyft därefter benet cirka 10 cm från golvet, långsamt och tillbaka igen. Vila. <i>10 gånger</i>



- 5) Styrketräning utsida höft.
Ligg på den icke opererade sidan,
lite över på mage.
Lyft det opererade benet rakt upp med
hälen före.

20 gånger



- 6) Styrketräning baksida höft.
Ligg på mage, med höfterna kvar
i underlaget.
Lyft det opererade benet rakt uppåt och
håll kvar i några sekunder.

20 gånger



sahlgrenska.se

1177.se

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