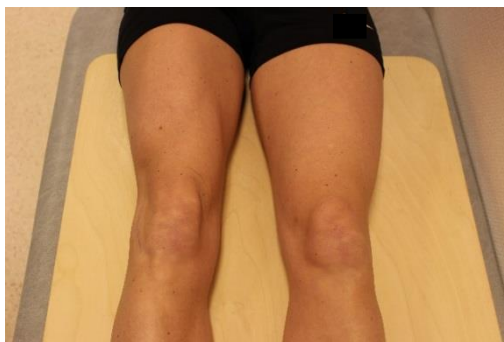
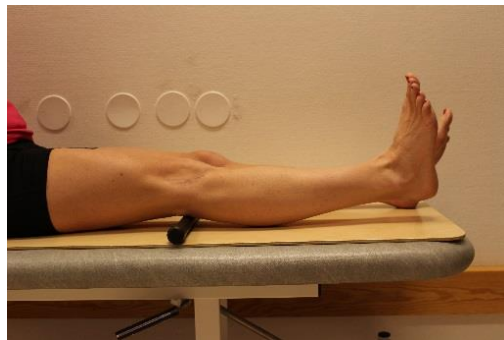


Knä – Quadriceps-/Patellarseneruptur II

Hemträningsprogram

Programmet ska utföras 3 – 5 gånger per dag

Fortsätt med kraftiga fottramp vid svullnad

	Släpcykling. 2 x 20
	Spänn lårmuskeln och ”pumpa”. 2 x 25
	Spänn lårmuskeln, tryck ner knävecket mot pinnen och lyft foten från underlaget. 5 x 10 sekunder
	Glid med <u>hela</u> fotsulan mot golvet och böj maximalt i knät, håll kvar i ytterläget. 5 x 5 sekunder



Pressa hälen mot motsatt fot.

5 x 10 sekunder



Stå med ryggen mot väggen,
hälen så nära väggen som möjligt.

Spänn lårmuskeln och
pressa ballongen mot väggen.

10 – 15 gånger



Spänn lårmuskeln, sträck i knät och
vinkla foten uppåt.

Lyft uppåt med rakt ben, 10 centimeter.

2 x 10



sahlgrenska.se

1177.se

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