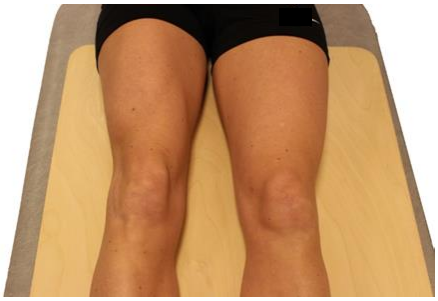
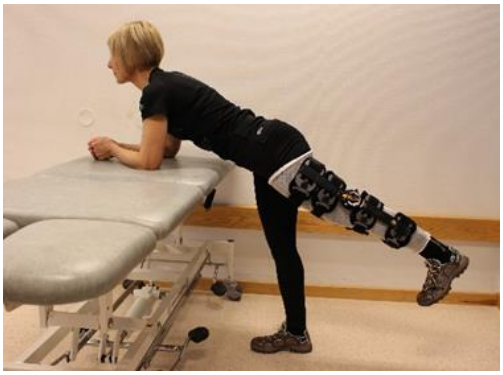
Knä - Patellafraktur II

Hemträningsprogram

Programmet ska utföras 3 – 5 gånger per dag

Vid svullnad:	Fortsätt med kraftiga fottramp.
	1) Släpcykling. *2 x 20 gånger*
	2) Spänn lårmuskeln och ”pumpa”. *2 x 25 gånger*
	3) Spänn lårmuskeln, sträck i knät och vinkla foten uppåt. Lyft benet ca 10 cm. *2 x 15 gånger*

	4) Stå med ryggen mot väggen, hälen så nära som möjligt. Spänn lårmuskeln och pressa ballongen mot väggen. *2 x 15 gånger*
	5) Framåtlutad mot brits/bord. Lyft benet bakåt. *2 x 15 gånger*
	6) Balansträning. Stå på ett ben med eller utan balansstöd. *2 x 20 sekunder*

.....

.....

sahlgrenska.se 1177.se

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