Knä – Menisksutur II

Hemträningsprogram

Programmet ska utföras 3 – 5 gånger per dag.

 	1) Sittande på stol med hela foten i golvet. Böj i knät genom att glida framåt och tillbaka.
	2) a) Spänn lårmuskeln ”pumpa” 20–25 gånger *Upprepa 3 gånger* b) Spänn lårmuskeln maximalt och håll kvar i 10 sekunder *Upprepa 10 gånger*
 	3) Sittande på brits-/stols-/bordskant. Sträck i knät och bromsa sakta tillbaka. *2 x 10 gånger*
	4) Sitt med god hållning. Vinkla upp foten och sträck maximalt i knäleden. Lyft därefter benet cirka 10 cm från golvet, långsamt och tillbaka igen. Vila. *10 gånger*



5) Gå med motstånd av gummiband.
Fäst gummibandsåttan runt fotlederna.

* Sidgång åt båda håll
* Framlängesgång
* Baklängesgång






6) Stående stadigt på friska benet med gummiband om det opererade benet.
Spänn låret och för benet, mot motstånd:

* Framåt
* Bakåt
* Inåt
* Utåt

10 gånger i varje riktning




7) Balansträning på det opererade benet, eventuellt med lätt balansstöd.

3 x 15 sekunder

8) Tåhävningar på två eller ett ben.
Stå med god hållning och med lätt balansstöd.

2 x 10 gånger

.....

.....

sahlgrenska.se 1177.se

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