

## Knä - Korsband bakre II

### Hemträningsprogram

Träna programmet 3 gånger/dag

	<p><b>1) Fottramp</b></p> <p>Böj och sträck fotlederna maximalt <b>30 gånger varje timme</b></p>
	<p><b>2) Framsida lår</b></p> <p>”Pumpa” med lårmuskeln genom att omväxlande spänna och slappna av. <b>20–40 gånger</b></p> <p>Spänn lårmuskeln maximalt och håll kvar i 10 sekunder. <b>5 gånger</b></p>
	<p><b>3) Släpncykling i sittande</b></p> <p>Glid med foten i golvet, böj och sträck i knät. <b>20 gånger</b></p> <p>Dra in foten så långt du kan, håll kvar i 5 sekunder <b>5 gånger</b></p>
	<p><b>4) Spänn lårmuskeln i sittande</b></p> <p>a) Ta stöd mot något stabilt i den höjd du klarar övningen. Vinkla upp foten, pressa bak knäleden så att lårmuskeln spänns <b>”Pumpa” 15 gånger</b></p> <p>b) Vinkla upp foten, pressa bak knäleden så att lårmuskeln spänns. Höj och sänk benet några centimeter, behåll knät helt sträckt. <b>2 x 5–10 gånger</b></p>



### 5) Muskelaktivering och knästräck mot boll

Stå med ryggen mot väggen. Pressa bollen/ballongen mot väggen genom att sträcka ut i knäleden. Slappna av och upprepa igen.

**2 x 20 gånger**

---

sahlgrenska.se

1177.se



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