

Trochleoplastik 2 - Hemträningsprogram

Programmet ska utföras 3 – 5 gånger per dag

	<p>1) Fottramp</p> <p>a. Trampa kraftigt upp och ned med foten. 30 gånger varje vaken timme.</p> <p>b. Fortsätt trampa med foten men nu med fokus på att hålla knät rakt och stilla. 30 gånger</p>
	<p>2) Spänna lårmuskeln</p> <p>a. ”Pumpa” med lätt kraft, 2 x 10 Se att knäskålen rör sig och att hela främre lårmuskeln jobbar.</p> <p>b. Se om du kan spänna lite hårdare 5 gånger</p>
	<p>3) Spänn lårmuskeln i sittande</p> <p>Spänn lårmuskeln i sittande. Börja gärna med att sitta på något högre och sedan successivt ändra till lägre sitthöjd när du klarar att lyfta benet utan smärta</p> <p>a. Vinkla foten uppåt, spänn lårmuskeln och sträck i knät”Pumpa” med lätt kraft, 2 x 10 gånger</p> <p>b. När du kan, lyft uppåt med rakt ben, 10 centimeter. 5-10 gånger</p>



4) Släpncykling i sittande

Böj och sträck i knät, låt fotsulan glida mot golvet.

2 x 10 gånger



5) Stående bensträck

Stå med ryggen mot väggen, ställ dig med fötterna en bit från väggen. Sträck knäna växelvis. Höfterna ska hållas stabila under rörelsen.

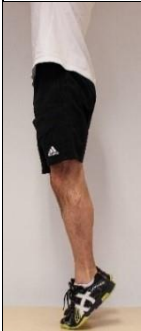
10 gånger



6) Tyngdöverföring

Stå med fötterna höftbrett isär och lägg över kroppsvikten växelvis från höger till vänster ben.

10 ånger per sida.



7) Tåhävning

Försök att lägga lika mycket tyngd på båda benen.

2 x 10 gånger

.....
sahlgrenska.se 1177.se



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