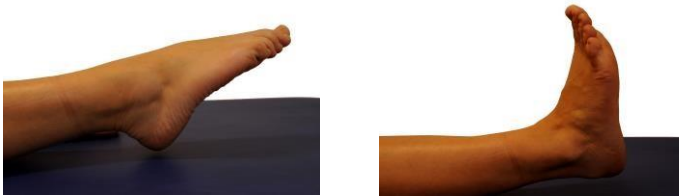
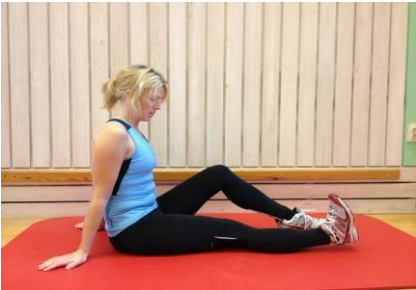



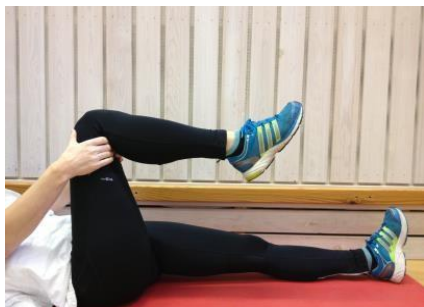
## Knälösning Flexion – Hemträningsprogram

Efter en ledlösning är det av stor vikt att du snarast kommer i gång med rehabilitering och rörelseträning så att leden inte stelnar till igen. Rörelseträning påbörjas redan på operationsdagen. Att träna intensivt och regelbundet är avgörande för resultatet. Större del av rehabilitering kommer du att utföra själv hemma. Den första tiden behöver du också hjälp av fysioterapeut för att ta ut rörelseomfånget. Detta sker helst inom 1-2 dagar efter operation. Du bör därför ha en tid bokad hos din fysioterapeut i primärvården direkt efter operation.

Rehabilitering efter en knälösning är ofta smärtsamt, smärtan är inte skadlig och det är viktigt att du utför din rehabilitering dagligen. Ta den smärtlindring som ordinerats och behandla med is/kyla för att minska smärtan.

*Utför programmet 5 gånger per dag.*

	<p>1) Utför kraftiga fottramp varje vaken timme. Ca 2-3 minuter.</p>
	<p>2 a) Spänn lårmuskeln ”pumpa” 20-25 gånger. Upprepa 3 gånger.</p> <p>2 b) Spänn lårmuskeln maximalt och sträck i knäleden. Håll kvar i 10 sekunder. Upprepa 5 gånger.</p>
	<p>3) Böj och sträck i knäleden. Låt foten glida mot underlaget. Upprepa 20-40 gånger</p>



- 4) I ryggliggande greppa kring ditt lår och låta underbenet falla ner av egen tyngd. Håll kvar i ytterläget 10 sekunder, upprepa 5 gånger.



- 5) I sittande med en rulle i knävecket; spänn låret så att underbenet lyfts. Håll kvar någon sekund. Upprepa 10-20 gånger



- 6) Ställ dig med en stol framför dig och placera foten på stolssätet. Luta dig framåt för att föra in knät i full böj. Kom så långt fram som möjligt och håll positionen i 20-30 sekunder innan du återkommer till utgångsposition. Upprepa 3-5 gånger



- 7) Efter varje träningspass:  
I sittande med rakt ben och avslappnat lår; tryck med din hand och för knäskålen
- Uppåt, utåt, neråt, inåt

