


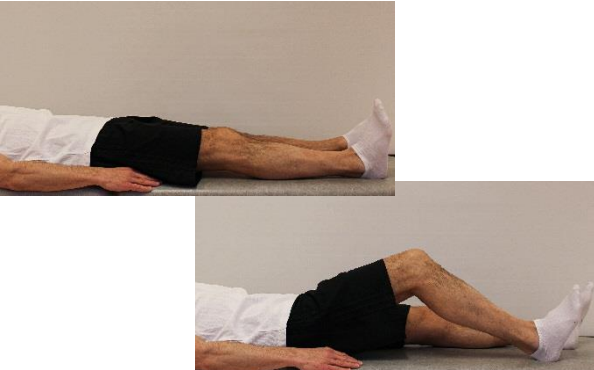


Knä - Hamstringsruptur vecka 1

Hemträningsprogram

Träna programmet 3 gånger/dag

	<p>1) Fottramp Böj och sträck fotlederna maximalt. 2-3 minuter varje timme</p>
	<p>2) Framsida lår Liggande. Sträck ut knät och spänn lårmuskeln. 20 gånger</p> <p>Spänn lårmuskeln maximalt i 10 sekunder. 5 gånger</p>
	<p>3) Spänna sätesmuskulaturen Ligg på rygg med raka ben. Spänn skinkorna och håll kvar i 10 sekunder, slappna sedan av. 10-20 gånger</p>
	<p>4) Släpncykling Böj och sträck det opererade benet, låt foten släpa mot underlaget. Böj maximalt 45° i höften. 20-40 gånger</p>



5) Kryckor

Använd två kryckor vid gång. Gå med korta steg och undvik att skjuta ifrån för kraftigt. Använd två kryckor i två veckor både inomhus och utomhus.

Därefter kan du använda en krycka inomhus och två kryckor utomhus om du kan gå utan att halta.

Kryckor bör användas ca 6 veckor efter operationen eller tills du kan gå utan att halta.

Under de första två veckorna bör du undvika att sitta, förutom vid toalettbesök. Efter två veckor kan du börja att sitta med successivt ökad belastning på den opererade sidan.

När höften böjs ska du samtidigt böja i knät för att inte få töjning i den opererade muskeln.



.....
.....
sahlgrenska.se

1177.se

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