
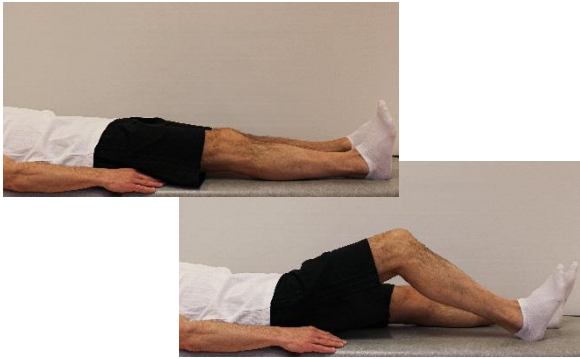




Knä - Hamstringsruptur vecka 2

Hemträningsprogram

Träna programmet 3 gånger/dag

	<p>1) Fottramp Böj och sträck fotlederna maximalt 2-3 minuter varje timme</p>
	<p>2) Släpncykling Böj och sträck det opererade benet, låt foten släpa mot underlaget 2 x 10 gånger</p>
	<p>3) Framsida lår Liggande. Spänn framsida lår, håll kvar ca 5 sekunder. 2 x 10 gånger</p>
	<p>4) Spänna sätesmuskulaturen Ligg på rygg med raka ben. Spänn skinkorna och håll kvar i 10 sekunder. 2 x 10 gånger</p>

	<p>5) Statisk spänning av Hamstringsmuskeln (baksida lår) Ligg på rygg med böjt knä och hälen i underlaget. Pressa ned hälen genom att spänna muskulaturen i lårets baksida, håll spänningen i ca 6 sekunder. Vila 6 sekunder.</p> <p>2 gånger/dag 3 x 3 gånger</p>
	<p>6) Enbensknäböj Stå på det opererade benet och gör ett enbensknäböj 3 x 7-8 gånger</p>
	<p>7) Gångträning med kort steglängd Gångträna med kryckor. Tänk på att gå med kort steglängd.</p> <p>Gå ca 20 meter, ca 10 gånger/dag</p>

