
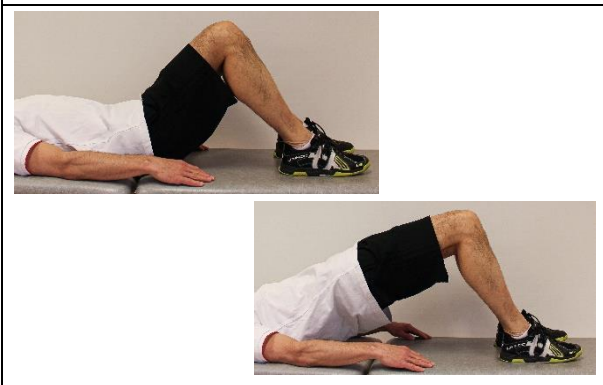
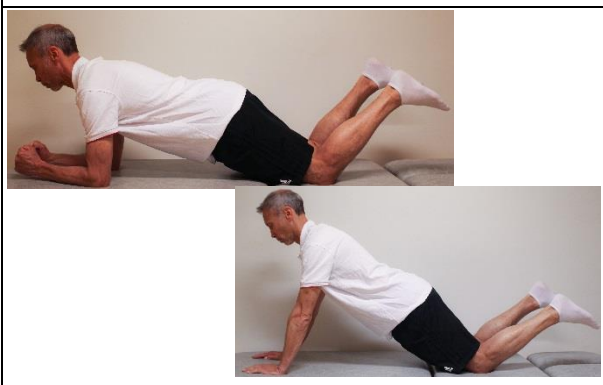
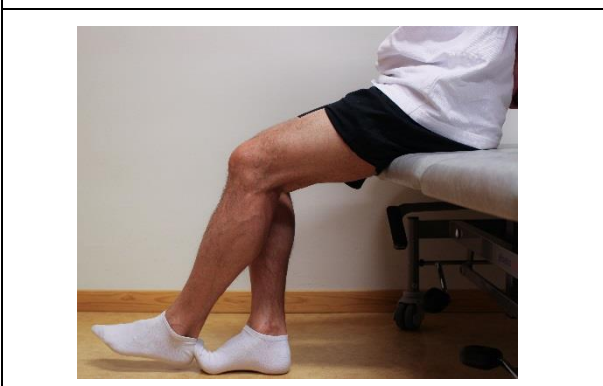


Knä - Hamstringsruptur vecka 5

Hemträningsprogram

	<p>1) Sidoliggande höftrotation Ligg på sidan och stöd huvudet med den ena handen. Dra båda benen mot dig, så att du har något böjda knän och höfter. Lyft det övre knät och rotera benet utåt, medan du håller ihop fötterna. 3 gånger/vecka 3 x 15 gånger</p>
	<p>2) Bäckennyft Ligg på rygg med knäna böjda till 90° och belastning på hela fötterna mot golvet. Spänn rumpen samtidigt som du lyfter bäckenet och den nedre delen av ryggen från underlaget. 3 gånger/vecka 3 x 8 gånger</p>
	<p>3) Plankan på knä med växling armbågar och händer Stå på knä och armbågar. Dra naveln in mot ryggraden och ha kontroll över korsryggen. Växla med att gå upp och ned på armbågar och händer, håll raka armar. 3 gånger/vecka 3 x 10 gånger</p>
	<p>4) Statisk aktivering av Hamstrings Sitt på kanten av stolen och placera det opererade benets hæl mot andra benets tår. Lägg handen på baksida lår för att känna anspänningen i hamstrings. 2 gånger/dag Varaktighet: 6 sekunder, paus 6 sekunder 3x3 gånger</p>

	<p>5) Tåhäv Stå med höftbrett avstånd mellan fötterna. Gå upp på tå med lika mycket vikt på båda fötterna. Stå i någon sekund och sänk sedan mjukt ner igen. 3 x 15 gånger</p>
	<p>6) Benpendel bakåt med motstånd Böj knät i 90°, pendla benet bakåt, bibehåll samma vinkel i knät under hela övningen. Lätt motstånd av dragapparat/gummiband. 3 gånger/vecka 3 x 6 gånger</p>
	<p>7) Balansträning på ett ben Öka svårigheten genom att stå på mjukt underlag. 2 gånger/dag 3 gånger/30 sekunder</p>

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

1177.se



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

www.sahlgrenska.se