



## Knä – Menisksutur I

### Hemträningsprogram

*Programmet ska utföras 3 – 5 gånger per dag. Alla övningar ska ske med ortosen på.*

	<p>1) Kraftiga fottramp upp och ner.</p> <p><i>Cirka 3 minuter flera gånger per dag eller vid svullnad.</i></p>
	<p>2) a) Spänn lårmuskeln ”pumpa” 20–25 gånger <i>Upprepa 3 gånger</i></p> <p>b) Spänn lårmuskeln maximalt och håll kvar i 10 sekunder <i>Upprepa 5 gånger</i></p>
	<p>3) Böj och sträck i knäleden. Låt foten glida mot underlaget.</p> <p><i>20 – 30 gånger</i></p>
	<p>4) Sitt på en bordskant. Vinkla upp foten och sträck maximalt i knäleden. Lyft därefter benet cirka 10 cm från golvet, långsamt och tillbaka igen. Vila.</p> <p><i>10 gånger</i></p>

	<p>5) Styrketräning utsida höft. Ligg på den icke opererade sidan, lite över på mage. Lyft det opererade benet rakt upp med hälen före.</p> <p><i>20 gånger</i></p>
	<p>6) Styrketräning baksida höft. Ligg på mage, med höfterna kvar i underlaget. Lyft det opererade benet rakt uppåt och håll kvar i några sekunder.</p> <p><i>20 gånger</i></p>

