





Knä – Menisksutur II

Hemträningsprogram

Programmet ska utföras 3 – 5 gånger per dag.

	<p>1) Sittande på stol med hela foten i golvet. Böj i knät genom att glida framåt och tillbaka.</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 10 gånger</i></p>
	<p>3) Sittande på brits-/stols-/bordskant. Sträck i knät och bromsa sakta tillbaka.</p> <p><i>2 x 10 gånger</i></p>
	<p>4) Sitt med god hållning. 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) Gå med motstånd av gummiband. Fäst gummibandsåttan runt fotlederna.</p> <ul style="list-style-type: none"> * Sidgång åt båda håll * Framlängesgång * Baklängesgång
	<p>6) Stående stadigt på friska benet med gummiband om det opererade benet. Spänn låret och för benet, mot motstånd:</p> <ul style="list-style-type: none"> * Framåt * Bakåt * Inåt * Utåt <p><i>10 gånger i varje riktning</i></p>
	<p>7) Balansträning på det opererade benet, eventuellt med lätt balansstöd.</p> <p><i>3 x 15 sekunder</i></p> <p>8) Tåhävningar på två eller ett ben. Stå med god hållning och med lätt balansstöd.</p> <p><i>2 x 10 gånger</i></p>

