
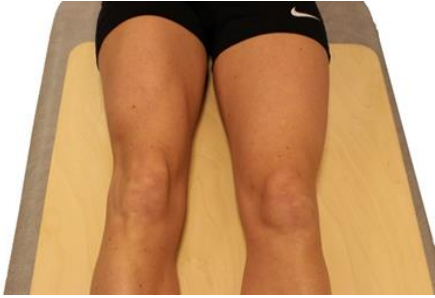




Knä - Patellafraktur I

Hemträningsprogram

Programmet ska utföras 3 – 5 gånger per dag

	<p>1) Trampa kraftigt upp och ned med foten.</p> <p><i>30 gånger varje vaken timme</i></p>
	<p>2) Spänn lårmuskeln:</p> <p>a. ”Pumpa”. <i>2 x 25 gånger</i></p> <p>b. Spänn maximalt. <i>5 x 10 sekunder</i></p>
	<p>3) Tyngdöverföring, mot den skadade sidan och tillbaka.</p> <p><i>2 x 15 gånger</i></p>
	<p>4) Tåhävningar på två ben.</p> <p>Försök lägga lika mycket tyngd på båda benen</p> <p><i>2 x 15 gånger</i></p>



5) Spänn lårmuskeln,
sträck i knät och vinkla foten uppåt.

Lyft benet framåt ca 10 – 15 cm

2 x 15 gånger

Smärtlindring:

För att lindra smärta kan du lägga ett kylförband runt knäleden i 10 – 20 minuter.

Använd en handduk mellan kylförbandet och huden.

Gång:

Du får belasta fullt på benet med två kryckor.

Vid ökad svullnad:

Lägg benet i högläge med kuddar under **hela benet**.

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

1177.se



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

www.sahlgrenska.se