
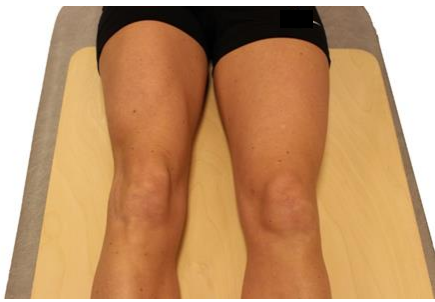



Knä - Patellafraktur II

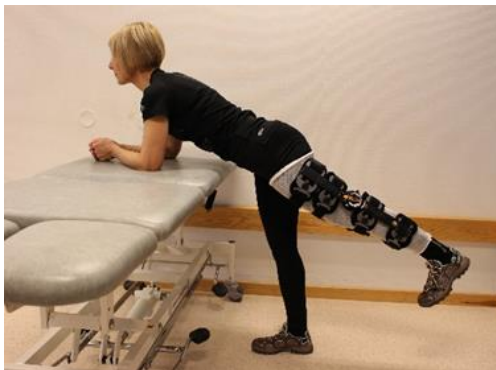
Hemträningsprogram

Programmet ska utföras 3 – 5 gånger per dag

Vid svullnad:	Fortsätt med kraftiga fottramp.
	1) Släpncykling. <i>2 x 20 gånger</i>
	2) Spänn lårmuskeln och ”pumpa”. <i>2 x 25 gånger</i>
	3) Spänn lårmuskeln, sträck i knät och vinkla foten uppåt. Lyft benet ca 10 cm. <i>2 x 15 gånger</i>



- 4) Stå med ryggen mot väggen, hälen så nära som möjligt.
- Spänn lårmuskeln och pressa ballongen mot väggen.
- 2 x 15 gånger*



- 5) Framåtlutad mot brits/bord.
- Lyft benet bakåt.
- 2 x 15 gånger*



- 6) Balansträning.
- Stå på ett ben med eller utan balansstöd.
- 2 x 20 sekunder*

