

Knä - Patellafraktur II

Hemträningsprogram

Programmet ska utföras 3 – 5 gånger per dag
Stående övningar utförs med ortosen på

	<h3>1. Släpkykling</h3> <p>Böj och sträck det opererade benet, låt foten släpa mot underlaget.</p> <p>2 x 20 gånger</p>
	<h3>2. Spänna lårmuskeln</h3> <p>a) ”Pumpa” med lätt kraft, 2 x 25 gånger Se att knäskålen rör sig och att hela främre lårmuskeln jobbar.</p> <p>b) Se om du kan spänna lite hårdare och hålla kvar. 5 gånger</p>
	<h3>3. Rakt benlyft i sittande</h3> <p>Sitt på en bordskant. Spänn lårmuskeln, sträck i knät och vinkla foten uppåt.</p> <p>Lyft benet framåt ca 10 – 15 cm</p> <p>10-20 gånger</p>

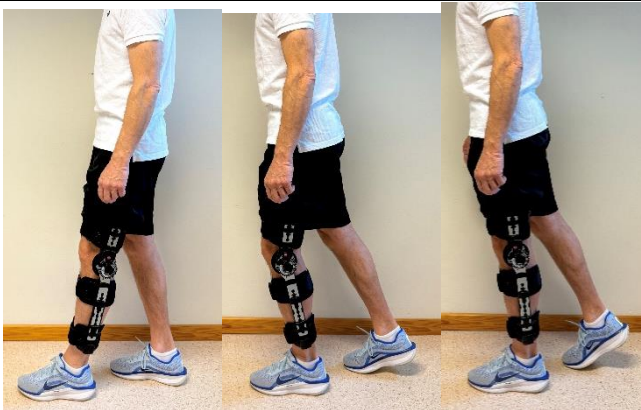


4. Knästräck mot ballong

Stå med ryggen mot väggen, placera en ballong i knävecket.

Spänn lårmuskeln och pressa ballongen mot väggen.

2 x 15 gånger



5. Tyngdöverföring i gångstående

Stå i gångstående med främre benet lätt böjt.

Flytta fram tyngden över det främre benet, det bakre benets häl släpper kontakten med golvet.

Sträck upp i knä och höft på ståbenet med hälen kvar i golvet. Tänk att du ska bli så lång som möjligt.

Gå långsamt tillbaka till startposition och upprepa övningen.

2 x 10–20 gånger



6. Balansträning

Stå på ett ben med eller utan balansstöd.

2 x 20 sekunder

