




Knä – Quadriceps-/Patellarseneruptur I

Hemträningsprogram

Programmet ska utföras 3 – 5 gånger per dag

	<p>Trampa kraftigt upp och ned med foten</p> <p><i>30 gånger varje vaken timma</i></p>
	<p>Spänn lårmuskeln:</p> <p>a) ”Pumpa” <i>2 x 25</i></p> <p>b) Spänn maximalt <i>5 x 10 sekunder</i></p>
	<p>Tyngdöverföring</p> <p><i>5 – 10 gånger per sida</i></p>



Spänn lårmuskeln, sträck i knät och vinkla foten uppåt

Lyft framåt med rakt ben,
10 – 15 centimeter



Tåhävningar på två ben

Försök lägga lika mycket tyngd på båda benen

2 x 10

Smärtlindring:

För att lindra smärta kan du lägga kylförband (alt. plastpåse med isbitar eller frysta grönsaker) i perioder om 10 – 20 minuter. Lägg en handduk mellan kylförbandet och huden.

Viloställning:

Placera en eller två kuddar under hela benet.

Gång:

Du får belasta fullt på benet med två kryckor.



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

1177.se

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