
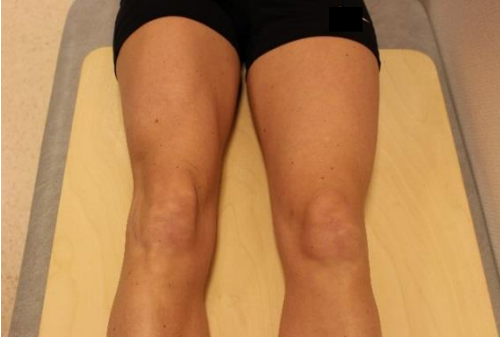
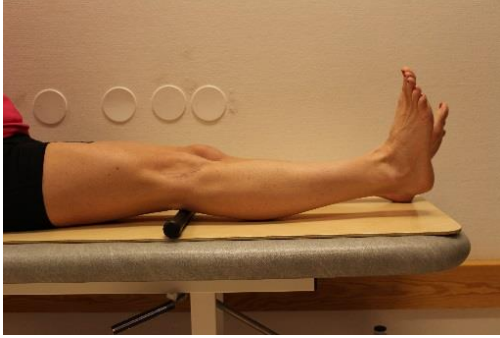






Knä – Quadriceps-/Patellarseneruptur II

Hemträningsprogram

Programmet ska utföras 3 – 5 gånger per dag

Fortsätt med kraftiga fottramp vid svullnad

	<p>Släpncykling.</p> <p><i>2 x 20</i></p>
	<p>Spänn lårmuskeln och ”pumpa”.</p> <p><i>2 x 25</i></p>
	<p>Spänn lårmuskeln, tryck ner knävecket mot pinnen och lyft foten från underlaget.</p> <p><i>5 x 10 sekunder</i></p>
	<p>Glid med <u>hela</u> fotsulan mot golvet och böj maximalt i knät, håll kvar i ytterläget.</p> <p><i>5 x 5 sekunder</i></p>

	<p>Pressa hälen mot motsatt fot.</p> <p><i>5 x 10 sekunder</i></p>
	<p>Stå med ryggen mot väggen, hälen så nära väggen som möjligt.</p> <p>Spänn lårmuskeln och pressa ballongen mot väggen.</p> <p><i>10 – 15 gånger</i></p>
	<p>Spänn lårmuskeln, sträck i knät och vinkla foten uppåt.</p> <p>Lyft uppåt med rakt ben, 10 centimeter.</p> <p><i>2 x 10</i></p>

