





## Knä - Broskkirurgi

### Hemträningsprogram

Träna programmet 3 gånger/dag. Träna utan ortosen, förutom i de stående övningarna.

	<p><b>1) Framsida lår</b></p> <p>”Pumpa” med lårmuskeln genom att omväxlande spänna och slappna av. <b>20–40 repetitioner</b></p> <p>Spänn lårmuskeln maximalt och håll kvar i 10 sekunder.</p> <p><b>5 repetitioner</b></p>
	<p><b>2) Släpncykling</b></p> <p>Böj och sträck det opererade benet, låt foten släpa mot underlaget.</p> <p><b>2 x 20 repetitioner</b></p>
	<p><b>3) Rakt benlyft i sittande</b></p> <p>Sitt på en bordskant. Vinkla upp foten och sträck maximalt i knäleden. Lyft därefter benet cirka 10 cm, sänk kontrollerat igen. Slappna av.</p> <p><b>10-20 repetitioner</b></p>
	<p><b>4) Sittande rörlighet knä</b></p> <p>Glid med foten mot golvet framåt/bakåt så långt smärtan tillåter. Håll kvar några sekunder i ytterläget emellanåt.</p> <p><b>10–20 repetitioner</b></p>

.....

.....

sahlgrenska.se

1177.se

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



## 5) Raka bendrag

Stå stadigt på det icke-opererade benet med gummiband om det opererade benet. **Håll överkroppen stilla**, spänn låret och för benet:

- Framåt
- Bakåt
- Utåt
- Inåt

**10–20 repetitioner i varje riktning**

.....  
.....  
[sahlgrenska.se](http://sahlgrenska.se)

[1177.se](http://1177.se)

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