



Tibiakondylfraktur II - Hemträningsprogram

Träna programmet 3gångr varje dag.

	<p>1) Rakt benlyft åt sidan Stå och håll dig i något stabilt. Lyft det skadade benet snett utåt/bakåt med tårna pekandes rakt fram. Håll överkroppen stilla.</p> <p>2 x 15 gånger</p>
	<p>2) Rakt benlyft bakåt Stå och håll dig i något stabilt. Lyft det skadade benet bakåt med rak knäled. Håll överkroppen stilla.</p> <p>15 gånger</p> <p>Du kan försvåra övningen genom att stå framåtlutad över ett bord.</p>
	<p>3) Muskelaktivering och knästräck mot boll Stå med ryggen mot väggen. Pressa bollen/ballongen mot väggen genom att sträcka ut i knäleden. Slappna av och upprepa igen.</p> <p>Belasta inte på det skadade benet om du har denna restriktion.</p> <p>2 x 20 gånger</p>
	<p>4) Liggande knästräck med rulle Lägg en rulle under nedre delen av låret. Spänn muskeln på lårets framsida och sträck i knät. Håll kvar i 5–10 sekunder.</p> <p>10–20 gånger</p>

	<p>5) Sidoliggande höftrotation Ligg på sidan och stöd huvudet med den ena handen. Dra båda benen mot dig, så att du har något böjda knän och höfter. Lyft det övre knät och rotera benet utåt, medan du håller ihop fötterna. Håll bäckenet och bålen stilla under hela rörelsen 2x 15 gånger</p>
	<p>6) Vinkla foten <u>nedåt</u> med gummiband Sätt fast gummibandet om främre delen av foten. Spänn upp bandet med händerna och håll kvar. Trampa nedåt med foten. 2 x 15 gånger</p>
	<p>7) Vinkla foten <u>uppåt</u> med gummiband Låt bandet sitta kvar om foten men fäst den andra änden exempelvis om ett bordsben. Vinkla foten uppåt. 2 x 15 gånger</p>
	<p>1) Släpncykling i sittande Glid med foten i golvet, böj och sträck i knät. 20 gånger</p> <p>8) Dra in foten så långt du kan, håll kvar i 5 sekunder 5 gånger</p>

Använd 2 kryckor när du går till dess att du kan gå utan att halta. Du ska gå med ett normalt gångsteg, detta gäller även fast du inte får belasta fullt på benet. Förhåll dig till din restriktion men behåll gångsteget.

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

1177.se



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