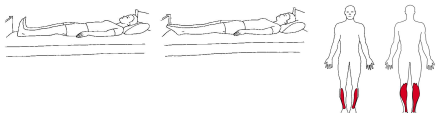


Unngå å ligge med pute under kneet, det hindrer full strekk.
Vær flink til å bevege deg, det øker blodomløpet og forebygger blodpropp.
Ta deg små spaserturer og start med egentreningsøvelsene som du finner her.

Øvelser:

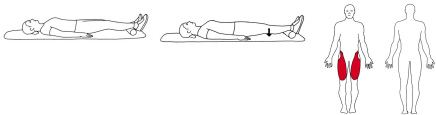
8-10 repetisjoner av hver øvelse, hele programmet minst 3 ganger daglig.

Øvelsene skal ikke gi økt smerte eller hevelse.



Liggende ankel bøy og strekk

Ligg på ryggen med strake ben. Bøy og strekk i ankler slik at du bruker leggmusklene godt.



Liggende aktivering fremside lår / tøyning av knestrekk

a) Ligg med strake bein. Press begge knehasene ned i underlaget, slipp så. Du skal kjenne at du aktiverer musklene på fremsiden av låret.

b) Bruk denne utgangsstillingen til å tøye knestrekk; legg en liten pute under hælen på opererte side slik at du får litt luft under leggen. Tøy knestrekk 10-15 minutter, 4 ganger pr dag.



Sittende tøyning av knebøy

Sett deg på sengekanten. Finn en god sittestilling slik at du kan sitte avslappet med hengende legger.

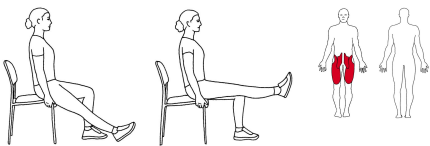
Igangsett en pendelbevegelse av leggene gjennom lett bøy og strekk av knærne. La tyngdekraften gjøre at du slipper å bruke så mye muskelkraft.

Bør gjøres minst 4 ganger daglig.



Bevegelse av kneskålen

Sett deg i en stilling hvor lårmuskulaturen er helt avslappet. Skyv kneskålen rolig fra side til side.



Sittende strakt benløft

a) Sitt på kanten av stolen. Strekk det opererte beinet helt ut. Stram lårmuskulaturen og løft det opererte beinet opp fra underlaget ved å bøye i hoften. Hold kneleddet strakt under utførelsen. Senk rolig ned igjen. Pass på at ryggen ikke legges bakover.

b) Når du har god kontroll over denne øvelsen sittende, kan du gjøre den ryggliggende: Ligg med strakt bein. Stram lårmuskulaturen og løft det opererte beinet opp fra madrassen, uten at kneet bøyer seg. Senk rolig ned igjen.





Sittende knestrekk

Sitt på en stol med foten på en annen stol. Du skal ha en liten bøy i kneet som utgangsstilling. Strekk deretter kneet ut som om du presser det mot gulvet. Hold i 2-3 sekunder. Slipp så opp og beveg kneet inn i en liten bøy før du gjentar.



Sittende aktiv bøy og strekk i kne (glideøvelse)

Sett deg godt frem på stolsetet. Legg en liten tøybit under foten slik at den glir lett på gulvet. Strekk kneet, bøy opp i ankelen mot slutten av bevegelsen slik at du oppnår full strekk i kneleddet. Deretter bøyer du kneet så langt du klarer.



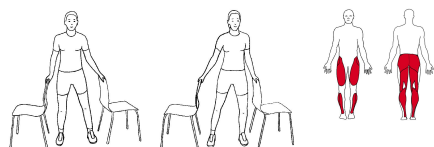
Sittende knestrekk (lårøvelse)

Sitt med bøyd kne. Løft hælen og strekk kneleddet helt ut. Senk rolig ned igjen. Låret skal hvile på stolsetet under hele øvelsen.



Stående tåhev

Opp på tå - senk ned. Opp på hæl - senk ned.



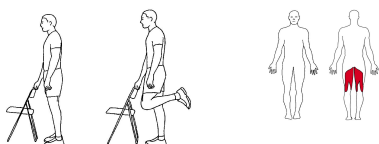
Stående vektoverføring med støtte

Stå med litt avstand mellom bena, strake knær. Flytt hele kroppsvekten rolig fra ben til ben. Du skal støtte med armene for å holde balansen, men tyngden skal være på føttene.



Stående forsiktig knebøy begge knær

Bøy i hofter og knær, "skyt" baken ut som om du skal sette deg ned. Strekk helt opp igjen.



Stående ettbens knebøy (aktivering av bakside lår)

Stå med støtte til en stol. Bøy det opererte kneet og før foten mot setet. Senk rolig ned igjen.



Stående hoftebøy og -strekk

Stå på det friske benet. Bøy det opererte kneet opp foran deg, fortsett så bevegelsen ved å strekke benet rett bak uten å bøye overkroppen frem.

