

Pasientinformasjon standard korsbåndoperasjon

Mål for treningen de første 2 uker etter operasjonen:

- Minimal hevelse
- Full strekk i kneleddet
- 90° bøy i kneleddet
- God muskelkontroll, både på forsiden og baksiden av låret.

Har du trapper hjemme?
– Husk å øve med krykkene
før operasjonen!

Øvelsesprogram:

- 8-10 repetisjoner av hver øvelse, hele programmet gjennomføres 2-3 ganger daglig.
- Øvelsene skal ikke gi økt smerte eller hevelse.
- Du kan gjerne avkjøle kneet med ispakning eller lignende etter trening.



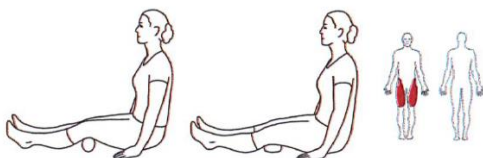
Vis video



1. Sidebevegelse av kneskålen begge veier

#7587

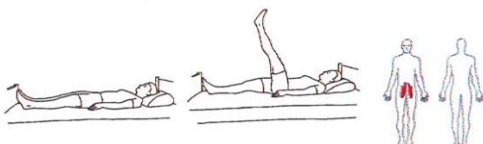
Sitt med benet rett ut. Forsøk å slappe helt av i muskulaturen på fremsiden av låret. Legg fingertuppene inntil kanten på hver side av kneskålen din. Forsøk å dytt den rolig ut til siden og inn mot midten.



2. Muskelkontroll fremside lår - knestrekk

#11492

Sitt på en matte eller lign. med strake ben og støtt deg med armene. Plasser en liten myk ball eller lign under det opererte kneet. Press forsiktig ned i ballen. Slipp rolig opp igjen.



3. Strakt benløft

#8965

Ligg på ryggen med strake ben. Stram muskulaturen på lårets forside slik at du "låser" kneet. Løft det opererte benet strakt opp ved å bøye i hoften. Kneet skal være strakt under hele bevegelsen. Senk rolig ned igjen.



4. Sittende kne- og ankelbevegelse m/slide

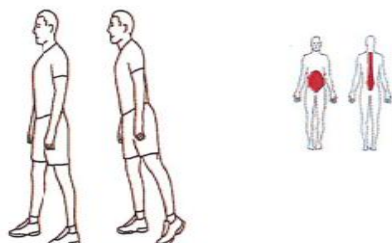
#12498

Sitt på en stol, godt frem på setet. Plasser foten på en tørr klut e.l. for å redusere friksjonen mot underlaget. Start med kneleddet bøyd slik at hælen er så langt inn under stolen som mulig. Strekk så kneet helt ut og trekk samtidig tærne og forfoten opp mot leggen. Vend tilbake til utgangsstilling og gjenta.

**5. Stående vektoverføring med støtte**

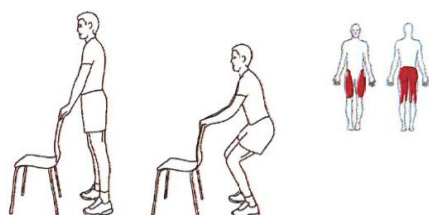
#7610

Plasser to stoler med stolryggen mot hverandre og stå i midten slik at du kan støtte deg til stolryggene. Stå med strake knær. Legg vekten over på det ene benet, stå litt og før vekten til motsatt side.

**6. Stående vektoverføring fremover**

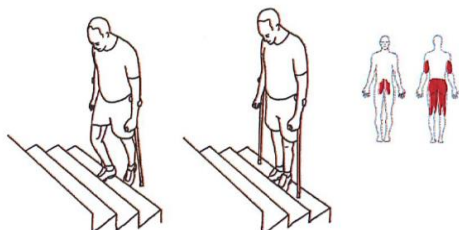
#9075

Stå mellom to stolrygger som forrige øvelse, slik at du har støtte på begge sider (viser ikke på bildet her). Stå med det opererte benet litt foran det andre. Forflytt tyngde fra ben til ben uten å lene overkropp fremover/bakover eller miste kontrollen over hoften ved vektbæring.

**7. Mini-knebøy**

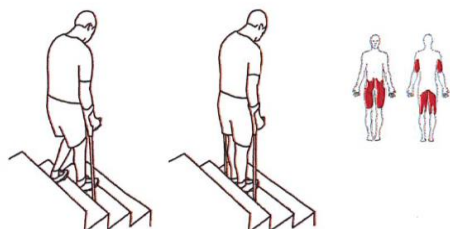
#5484

Støtt deg med begge hendene på en stolrygg eller lign. Stå med føttene i skulderbreddes avstand. Bøy i hofter og knær, og senk rolig ned. Ikke press forbi smertegrensen. Hold ryggen rett og blikket fram.

**8. Trappegang opp m/krykker**

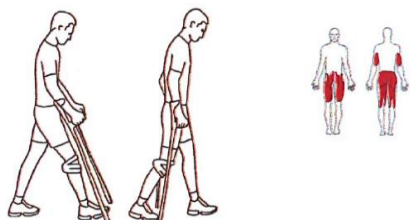
#10348

Gå helt inntil trappetrinnet. Sett det friske benet opp på neste trappetrinn. Legg vekten frem på det friske benet og skyv i fra slik at du løfter det skadde benet opp på det neste trinnet, krykkene følger det skadde benet.

**9. Trappegang ned m/krykker**

#10351

Gå til kanten av trinnet. Sett krykkene ned på neste trinn. Det skadde benet følger krykkene ned først, deretter det friske. Legg vekten i krykkene for å avlaste.

**10. Trepunkts krykkegange**

#7628

Sett begge krykkene cirka en skrittlengde frem og fordel vekten over på armene. Sett krykker og det vonde benet fram, og gå igjennom med friskt ben.

Tøyninger:

Bøy: Sitt slik at benet henger fritt, f.eks på kjøkkenbordet. Sitt med bøyd kne ca.5-10 minutter, 4 ganger daglig. Press gjerne bakover for å øke bøyen.

Strekk: Ligg med benet strakt. Legg en pute eller lignende under **hælen**, slik at leggen ikke berører underlaget. 10 minutter 4 ganger daglig.