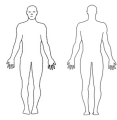


Øvelsesprogrammets fokus er å forbedre kne på operasjon. Øke opp nevromuskulær kontroll og styrke/stabilitet. Programmet er også godt egnet for vedlikehold av god styrke/stabilitet rundt skadet kne som ikke skal opereres. Det er normalt med noe økt smerte/hevelse i forbindelse med trening. Kontakte fysioterapeut for veiledning/individuell tilpasning.

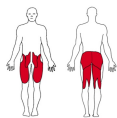
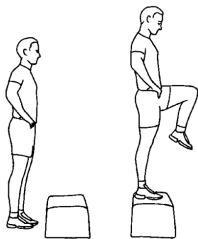


1. Sykkel

#385

Oppvarming med foretrukket motstand. Variere evt med gange på elipse, mølle eller romaskin.

Varighet: 10 min 0 sek

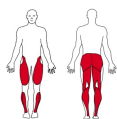
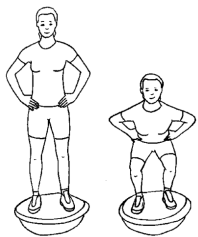


2. Ettbens step up m/ kneløft

#8313

Sett ett ben på kasse/step foran deg. Vær påpasselig med at kne og tå peker rett frem. Legg all vekten på det benet som står på trinnet. Løft deg opp med det benet som står på trinnet. Stram forsiden av lår og setet slik at du strekker ut det benet du står på. Motsatt ben løftes opp i bøy. Senk deg rolig ned igjen og gjenta med samme ben.

Sett: 3-4 , Repetisjoner: 6-8

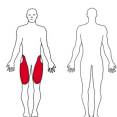
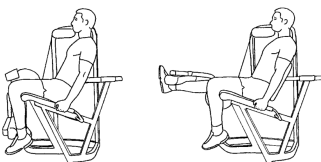


3. Knebøy på omvendt BOSU

#8382

Snu BOSU-en opp ned, og still deg på den med omtrent hoftebreddes avstand mellom bena og hofteak med hendene. Senk deg ned i en kneløft til lårene er parallelle med gulvet (ca. 90 grader), og press deg deretter tilbake til startposisjonen.

Sett: 3-4 , Repetisjoner: 6-8



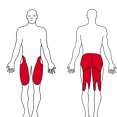
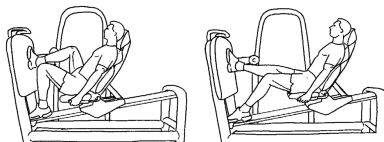
4. Ettbens leg extension

#3154

Sørg for å ha god støtte i korsryggen. Press den ene ankelen mot ankelputen og strekk benet/kne maksimalt ut. Markér gjerne sluttstillingen og senk rolig tilbake. Gjenta øvelsen med det andre benet. Vektbelastning tilpasses/økes gradvis.

*Om ikke tilgang til apparat kan øvelse gjøres med strikk hjemme

Sett: 3-4 , Repetisjoner: 6-8



5. Ettbens benpress

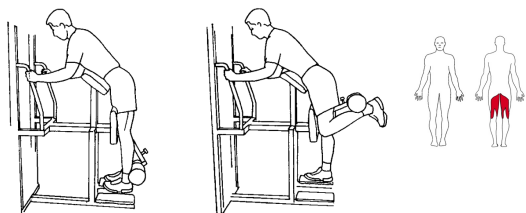
#123

Plasser det ene benet på fotbrettet. Ha ca. 90 grader i kneet. Stram opp i mage- og korsryggregionen og press opp til benet er nesten strakt. Vend tilbake til startstillingen og gjenta. Bytt ben.

*Vektbelastning økes gradvis

Sett: 3-4 , Repetisjoner: 6-8





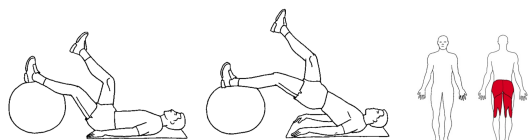
6. Stående leg curl

#58

Stå med det ene benet på fotbrettet. Stabiliser overkroppen og hoften. Bøy maksimalt i kneleddet på det aktive ben samtidig som du holder kontakten med lårputen. Vend langsomt tilbake til startstillingen. Bytt ben.

*Om ikke tilgang til apparat kan øvelse gjøres med strikk sittende posisjon hjemme

Sett: 3-4 , Repetisjoner: 6-8

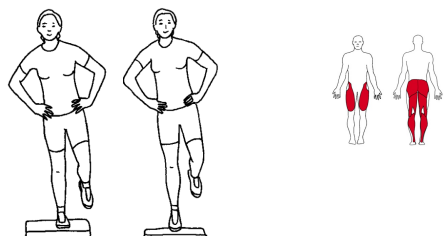


7. Liggende ettbens seteløft på stor ball

#472

Ligg med det ene beinet på en ball og armene langs siden. Stram sete- og lårmuskulaturen, og løft bekkenet og korsryggen opp fra underlaget. Senk rolig tilbake og gjenta.

Sett: 3-4 , Repetisjoner: 6-8

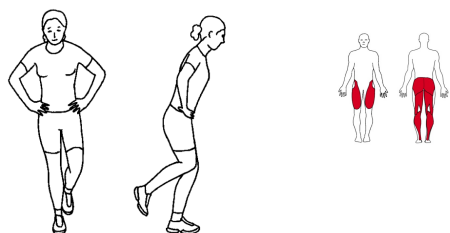


8. Hink på balansepute

#8656

Stå på ett ben på en balansepute med hendene i siden. Hopp opp og land på balanseputen igjen.

Sett: 3-4 , Repetisjoner: 6-8



9. Ett bens hink i sirkel, begge veier

#8655

Stå på ett ben på en matte med hendene i siden. Hink 90 grader rundt på matten og fortsett til du er helt rundt. Hink så 90 grader motsatt retning og fortsett til du er helt rundt igjen.

**Balanseøvelser kan utvides med økt vanskelighet i samråd med fysioterapeut når man er trygg nok.

Sett: 3-4 , Repetisjoner: 6-8

