

- * 8-10 repetisjoner av hver øvelse, 2-3 ganger daglig
- * Øvelsene skal ikke gi økt smerte eller hevelse
- * Du kan gjerne avkjøle ankelen med ispakning eller lignende



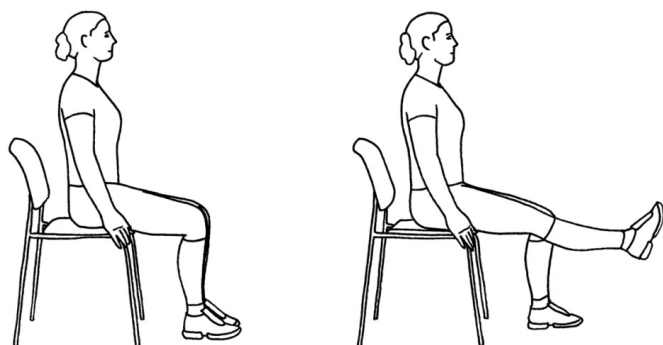
1. Fleksjon og ekstensjon av ankel

Ligg eller sitt med benet strakt.
Bøy og strekk vekselvis i ankelen.



2. Langsittende knestrekk m/liten ball under kne

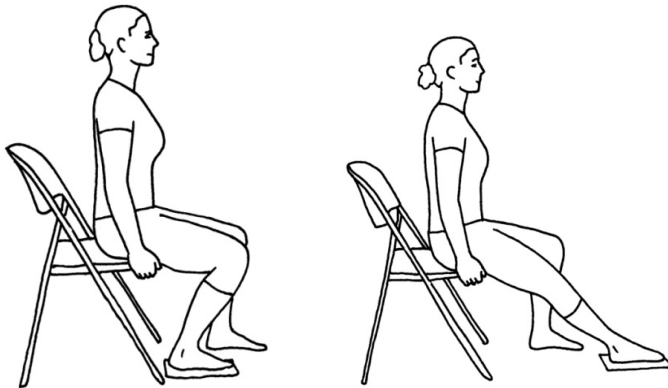
Sitt oppreist og støtt deg på begge hendene.
Plasser en liten ball e.l. under kneet på det aktuelle beinet. Stram muskulaturen på fremsiden av låret slik at kneleddet strekkes helt ut. Slipp opp og gjenta.



3. Sittende strekk av kne

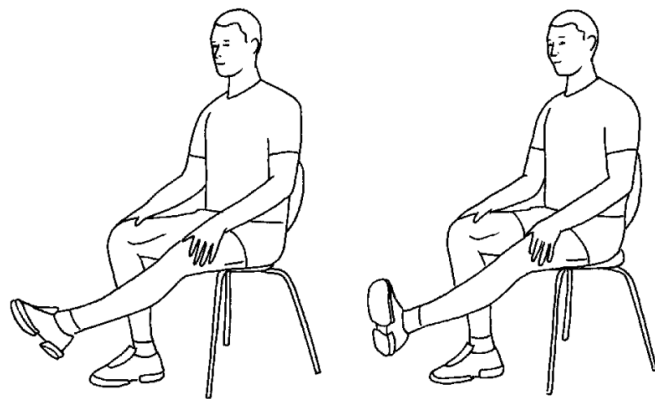
Sitt på en stol eller benk. Strekk ut kneet så langt du kan.





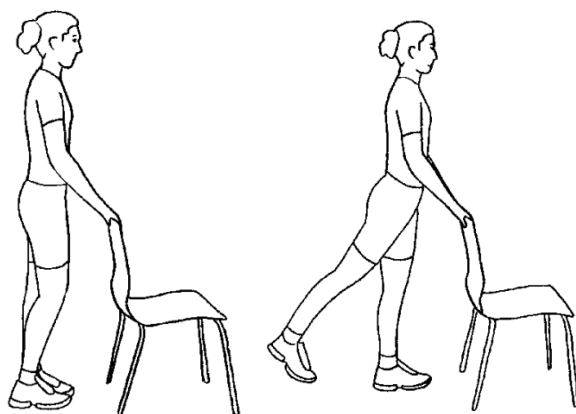
4. Knestrekk og -bøy m/slide

Sitt på en stol og plasser foten på noe glatt for å redusere friksjonen mot underlaget. Før foten frem og tilbake på gulvet.



5. Fotsirkler

Sitt på en stol. Strekk ut det ene benet og lag sirkler eller liggende åttetal med foten. Du kan også "skrive alfabetet" med store bokstaver i luften.



6. Stående bakoverføring av ben med støtte

Stå rett og støtt hendene på en stolrygg. Stram setemusklaturen og før benet bakover. Pass på å stå rett med overkroppen.

