




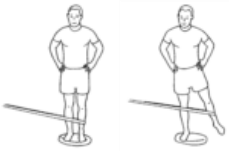
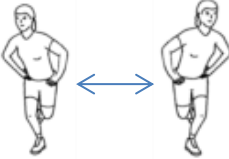


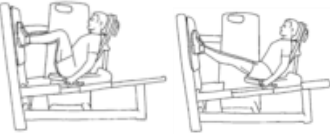






Treningsprogram for pasienter med degenerativ meniskskade

Basert på programmet fra "A 12-Week Exercise Therapy Program in Middle-Aged Patients With Degenerative Meniscus Tears: "A Case Series With 1-Year Follow-up" av Stensrud, og "Exercise therapy versus arthroscopic partial meniscectomy for degenerative "meniscal tear in middle aged patients: randomised controlled trial with two year follow-up" av Kise et.al

Varighet: 12 uker. Minst 2, maks 3 økter per uke. Når du klarer øvelsene uten problemer bør vanskelighetsgrad eller belastning økes.

	Øvelse	Illustrasjon	Volum Sett/ repetisjoner	Pause	Utførelse
1	Sykkel		Ca.20 min.		Oppvarming. Velg et program eller trykk START. Benytt gjerne sykkelen i 5-10 min etter endt program.
2	Knebøy på gulv/ Balansepute/ Bosuball		Uke 0-4: 3x10 Uke 5-6: 2x15 Uke 7-9: 2x15 Uke 10-12: 2x15	30 sek	Stå med lik vekt på begge beina. Bøy ned til 90° i knærne og strekk deg opp igjen. Hold ryggen rett og blikket frem. Husk knær over tær. Øvelsen gjøres først på gulvet, etter hvert øker du vanskelighetsgraden ved å bruke balansepute. Videre kan Bosuball (med den sorte flaten opp) eller rød balansepute brukes.
3	Ettbens knebøy		Uke 0-4: 2x8 Uke 5-6: 2x10 Uke 7-9: 2x10 Uke 10-12: 2x10	30 sek	Stå på ett ben. Bøy kneet til ca. 60-90° og strekk opp igjen. Rolige bevegelser og knær over tær. Hold ryggen rett og blikket frem. For å øke vanskelighetsgraden kan du stå på en balansepute. Gjøres med både høyre og venstre bein.
4	Steg opp på en STEP-kasse		Uke 0-4: 2x8 Uke 5-6: 2x10 Uke 7-9: 2x10 Uke 10-12: 2x10	30 sek	Sett det ene beinet opp på kassen. Len deg fremover, legg tyngden over beinet og strekk kneet slik at du løfter deg opp (ikke spark fra med bakerste bein). Husk knær over tær. Senk langsomt tilbake og gjenta. For å øke vanskelighetsgraden kan du bruke en balansepute på kassen. Gjør øvelsen med både høyre og venstre bein.
5	Balanseflyver/ Kne-stabilitet		Uke 0-4: 2x6 Uke 5-6: 2x6 Uke 7-9: 2x6 Uke 10-12: 2x6	30 sek	Stå med litt bøy i skadet kne. Bøy deg frem og ned med rett rygg og hev friskt bein i luften bak deg. Hold skadet kne i stabil stilling gjennom hele bevegelsen. Utføres med begge bein. For å øke vanskelighetsgraden kan du stå på en balansepute.

6	Stabilitet i trekk-apparat		Uke 0-4: 2x10 Uke 5-6: 2x10 Uke 7-9: --- Uke 10-12: ---	30 sek	Stå på det ene benet, snoren skal festes rundt det andre benet. Hold balansen mens du fører det aktive beinet ut til siden og tilbake. Hold knærne strake. For å øke vanskelighetsgraden kan du stå på en balansepute. Gjør øvelsen med både høyre og venstre bein.
7	Skøyte-hopp sideveis		Uke 0-4: --- Uke 5-6: 2x6 Uke 7-9: 2x6 Uke 10-12: 3x6	30 sek	Start i dyp stilling på ett bein. Hopp til siden og land stabilt med mye bøy i kneet på det andre beinet. Finn balansen og stå støtt før du hopper tilbake. Husk knær over tær. Start med små avstander og øk avstanden på hoppene etter hvert. Du kan starte denne øvelsen med å gå i stedet for å hoppe. Progresjon er å benytte en balansepute.
8	Hinke i kryss		Uke 0-4: --- Uke 5-6: 2x3 Uke 7-9: 2x3 Uke 10-12: 3x3	30 sek	Stå i midten av et kryss. Start med å hoppe rett frem og tilbake, rett ut til høyre og tilbake, rett bakover og tilbake og til slutt til venstre og tilbake. Hopp med fjærende bevegelser og kne over tå. Start med små hopp og øk avstanden etter hvert som du behersker det. Hopp tre runder deretter pauser, gjenta to-tre ganger. Gjør øvelsen med både høyre og venstre bein.
9	Hinke opp og over STEP-kasse		Uke 0-4: --- Uke 5-6: 2x4 Uke 7-9: 2x6 Uke 10-12: 3x6	30 sek	Hink opp på STEP-kasse og stopp. Hink deretter ned på den andre siden og direkte ett hink frem. Myke landinger med kneet som støtdemper. Husk kne over tå. Vanskelighetsgraden kan økes ved å lande på en balansepute. Gjør øvelsen med både høyre og venstre bein.
10	Skrå-sittende ettbens press		Uke 0-4: 2x15 * Uke 5-6: 3x12 * Uke 7-9: 3x8 * Uke 10-12: 4x6 *	30 sek – 1 min	Plasser det ene benet på fotbrettet med god bøy i kneet. Stram opp i mage- og korsrygg-regionen og press ut til beinet er nesten strakt. Bøy kneet rolig tilbake til ca. 90° og gjenta. Gjør øvelsen med både høyre og venstre bein, men ett om gangen. Dersom smerter begynner du med begge beina samtidig.
11	Ettbens kne-strekk		Uke 0-4: 2x15 * Uke 5-6: 3x12 * Uke 7-9: 3x8 * Uke 10-12: 4x6 *	30 sek- 1 min	Sitt i apparatet med god støtte i korsryggen. Sitt med bøyde knær (ca 100°) og ankelen hvilende mot fotputen. Strekk det ene kneet maksimalt ut og rolig tilbake til startposisjonen. Gjør øvelsen med både høyre og venstre bein, men ett om gangen. Dersom smerter kan du begynne denne øvelsen med begge bein.
12	Stående lårcurl		Uke 0-4: 2x15 * Uke 5-6: 3x12 * Uke 7-9: 3x8 * Uke 10-12: 4x6 *	30 sek – 1 min	Stå med det ene beinet på fotbrettet. Stabiliser overkroppen og støtt hoften mot hofteputen. Det aktive beinet skal presses mot fotputen og kneet skal bøyes maksimalt, senk så tilbake mens foten beholder kontakten med puten. Gjør øvelsen med både høyre og venstre bein.
13	Liggende lårcurl med ball		Uke 0-4: 2x15 * Uke 5-6: 3x12 * Uke 7-9: 3x8 * Uke 10-12: 4x6 *	30 sek – 1 min	Ligg på ryggen med begge beina på ballen. Armene ned langs siden. Løft setet og trekk ballen mot deg så langt du klarer. Hoftene skal være så strak som mulig gjennom øvelsen. Rull ballen frem og tilbake. For å øke vanskelighetsgraden kan du benytte ett bein om gangen.
14	Utfall med bein på stol		Uke 0-4: --- Uke 5-6: 3x6 Uke 7-9: 3x6 Uke 10-12: 3x8	30 sek- 1 min	Stå på ett bein med det andre støttende på en benk/stol bak deg. Bøy i fremre kne så langt du kommer, og press så opp igjen. Du kan legge inn små eksplosive hopp etter hvert. Kne over tå. Hold ryggen rett og blikket rett frem. Progresjon ved å gå dypere ned i knebøy i fremre kne. Gjør øvelsen med både høyre og venstre bein.

Gjennomføres ved hver treningsøkt

	Uke 1-4: Varier mellom 3-4 øvelser/økter fra nr. 2-6
	Uke 5-12: Varier mellom 4-5 øvelser/økter fra nr. 2-5 + 7-9
	Uke 1-4: Gjennomfør alle 4 øvelsene/økter fra 10-13
	Uke 5-12: Gjennomfør alle 5 øvelsene/økter fra 10-14

*+3/+2 prinsippet: på siste sett skal du gjøre så mange repetisjoner som mulig. Dersom du klarer ≥ 3 (uke 0-4) eller ≥ 2 (uke 5-12) så skal du øke antall kilo på denne øvelsen i neste økt.