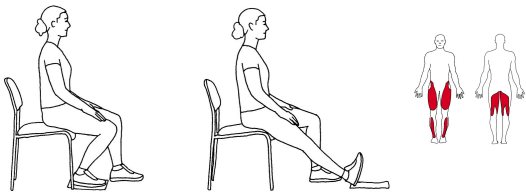




1. Sidebevegelse av kneskålen begge veier

#7587

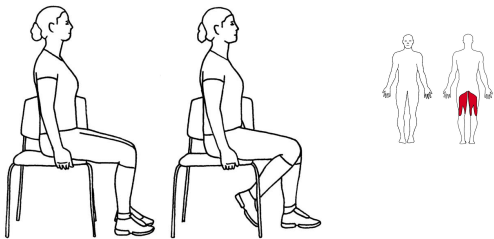
Sitt med benet rett ut. Forsøk å slappe helt av i muskulaturen på fremsiden av låret. Legg fingertuppene inntil kanten på hver side av kneskålen din. Forsøk å dytt den rolig ut til siden og inn mot midten.



2. Sittende kne- og ankelbevegelse m/slide

#12498

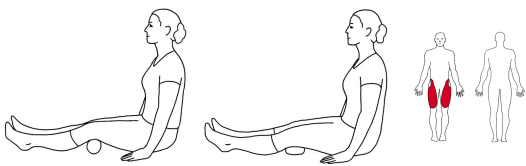
Sitt på en stol, godt frem på setet. Plasser foten på en tørr klut e.l. for å redusere friksjonen mot underlaget. Start med kneleddet bøyd slik at hælen er så langt inn under stolen som mulig. Strekk så kneet helt ut og trekk samtidig tærne og forfoten opp mot leggen. Vend tilbake til utgangsstilling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



3. Sittende bøy av kne

#11473

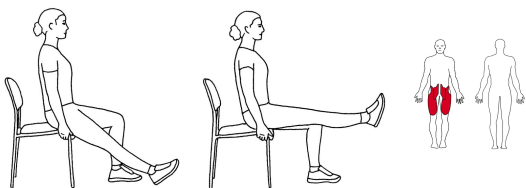
Sitt på en stol/benk. Bøy det opererte kneet så mye som mulig inntil smertegrensen.



4. Langsittende knestrek mot ball

#11492

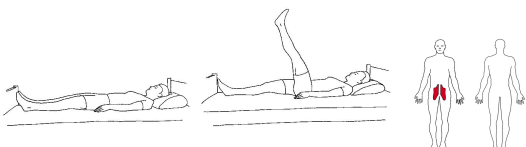
Sitt på en matte eller lign. med strake ben og støtt deg med armene. Plasser en liten myk ball eller lign under det opererte kneet. Press forsiktig ned i ballen. Slipp rolig opp igjen.



5. Sittende strakt benløft

#12497

Sitt på kanten av stolen. Løft det aktuelle beinet opp fra underlaget ved å bøye i hoften, hold kneleddet helt strakt under hele utførelsen. Senk ned igjen og gjenta.

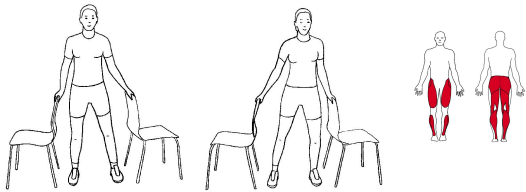


6. Liggende strakt benløft

#8965

Ligg på ryggen med strake ben. Løft det opererte beinet strakt opp ved å bøye i hoften. Senk rolig ned igjen.

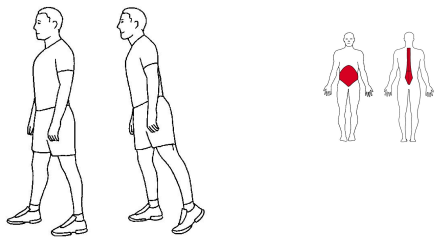




7. Stående vektoverføring med støtte

#7610

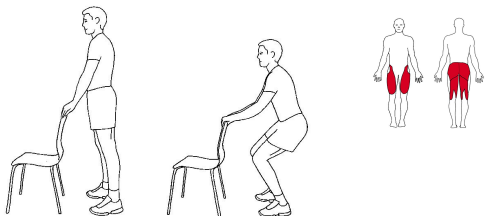
Plasser to stoler med stolryggen mot hverandre og stå i midten slik at du kan støtte deg til stolryggene. Stå med strake knær. Legg vekten over på det ene benet, stå litt og før vekten til motsatt side.



8. Stående vektoverføring fremover

#9075

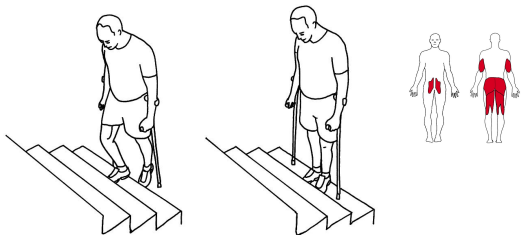
Stå mellom to stolrygger som forrige øvelse, slik at du har støtte på begge sider (viser ikke på bildet her). Stå med det opererte benet litt foran det andre. Forflytt tyngde fra ben til ben uten å lene overkropp fremover/bakover eller miste kontrollen over hoften ved vektbæring.



9. Mini-knebøy

#5484

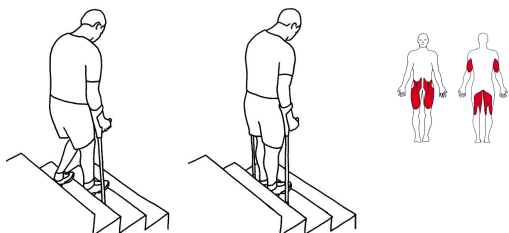
Støtt deg med begge hendene på en stolrygg eller lign. Stå med føttene i skulderbreddes avstand. Bøy i hofter og knær, og senk rolig ned. Ikke press forbi smertegrensen. Hold ryggen rett og blikket fram.



10. Trappegang opp m/krykker

#10348

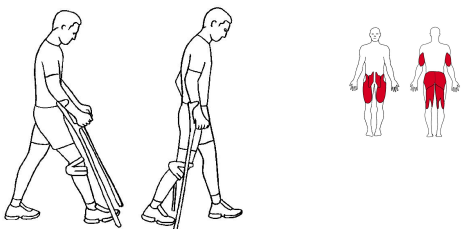
Gå helt inntil trappetrinnet. Sett det friske benet opp på neste trappetrinn. Legg vekten frem på det friske benet og skyv i fra slik at du løfter det skadde benet opp på det neste trinnet, krykkene følger det skadde benet.



11. 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.



12. 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.

