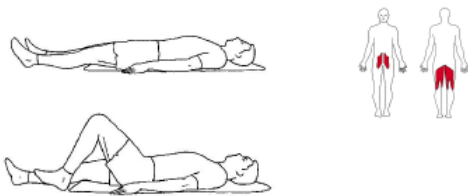


Artroskopi i kne

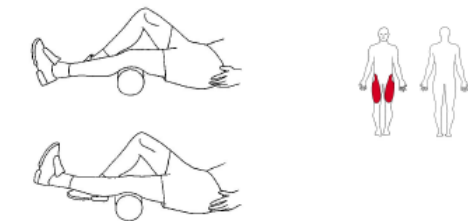
Egentreningsprogram etter artroskopi

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



Ryggliggende hælopphekk

Bøy hofta og kne mens hælen følger underlaget. Bøy så langt opp som du kommer og strekk ut igjen.



Knestrekk m/pølle

Legg et sammenrullet teppe, pute eller lignende under kneet. Løft hælen fra underlaget slik at kneet strekkes, senk rolig ned igjen.



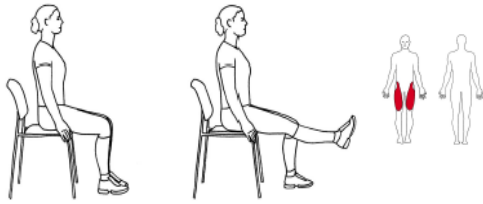
Ryggliggende strake benløft

Bøy opp i ankelen, stabiliser kneet, og løft beinet strakt opp. Senk rolig ned igjen.



Sittende kne- og ankelbevegelse m/slide

La hælen gli langs gulvet mens du rolig bøyer og strekker i kneet. (Bøy opp i ankelen slik at du får full strekk i kneet).



Sittende knestrekk

Låret hviler på stolsetet. Løft hælen fra underlaget til kneet er strakt, senk rolig ned igjen.



Knebøy m/ støtte

Bøy i hofter og knær, "skyt" baken ut som om du skal sette deg ned, og strekk opp igjen.



Stående hoftebøy og -strekk m/støtte

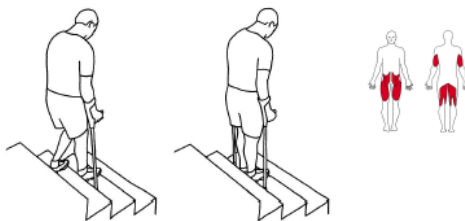
Stå bak en stol, plasser hendene på stolryggen for støtte. Løft kneet opp foran deg, så høyt opp du får til. Senk så beinet igjen og før det videre så langt bak du kommer uten å kompensere med å lene deg fremover. Gjenta vekselvis hoftebøy og hoftestrekk.



Trepunkts krykkegange

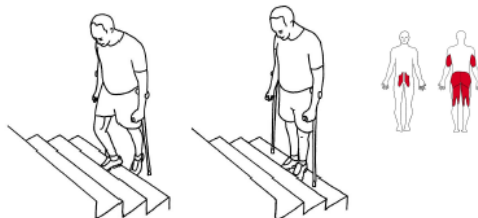
Innstilling av høyde på krykker: Når du står med armen hengende ned, skal håndtaket på krykken være på høyde med håndleddet.

Sett begge krykkene cirka en skrittlengde frem og fordel vekten over på armene. Sett det vonde benet mellom krykkene slik at du får en god støtteflate. Sett deretter det friske benet inntil det vonde.



Trappegang ned m/krykker

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



Trappegang opp m/krykker

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.



Vis video