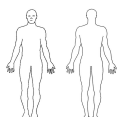
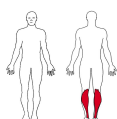
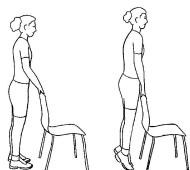


Artrose skyldes slitasjeforandringer i brusk-/benvev. Leddet kan da oppleves som stadig mer stivt og smertefullt. Systematisk trening har vist seg å ha positiv effekt på smerte og fysisk funksjon. Dette programmet inkluderer et øvelsesutvalg for pasienter med hofte- og kneartrose, som du bør utføre minst 2-3 ganger i uken og med fordel på begge ben. Øvelsene har ulik vanskelighetsgrad og øvelsene bør tilpasses individuelt. Rådfør deg gjerne med en fysioterapeut for gjennomføring og fremgang i treningen. Øvelsene gjennomføres med 10 repetisjoner x 3, dersom ikke annet er oppgitt.



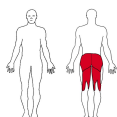
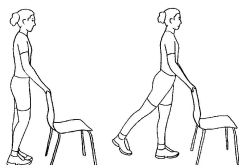
1. Oppvarming

For å varme opp før øvelsene, kan du gjerne sykle/gå /gå i trapp i 5-10 minutter



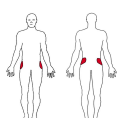
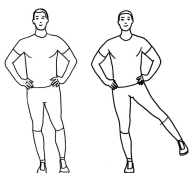
2. Stående tåhev med støtte

Stå bak en stol og støtt deg med hendene til stolryggen. Gå opp på tærne på begge bena og senk deg rolig ned til stående igjen.



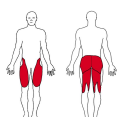
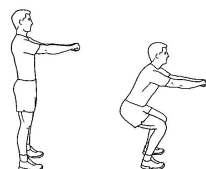
3. Stående bakoverføring av ben

Stå rett og støtt hendene på en stolrygg. Stram setemusklaturen og før benet bakover. Pass på å stå rett med overkroppen. Progresjon: Øvelsen kan utføres med strikk



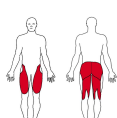
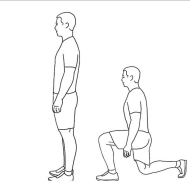
4. Stående sideløft

I stående stilling, før ett bein strakt rett ut til siden. Før beinet så langt ut du kan uten å kompensere med bevegelse av overkroppen. Hold deg stabil over standfoten. Før beinet kontrollert tilbake til utgangsstilling.



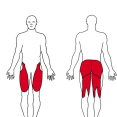
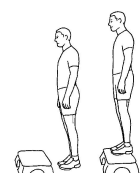
5. Knebøy

Stå med føttene i skulderbreddes avstand. Bøy ned til ca. 90 grader i knærne og press opp igjen. Hold ryggen rett og blikket fram. Er det for vanskelig kan du plassere en stol foran som støtte, eller utføre øvelsen inntil en vegg. Er det for smertefullt, behøver du ikke gå dypt ned



6. Utfall framover

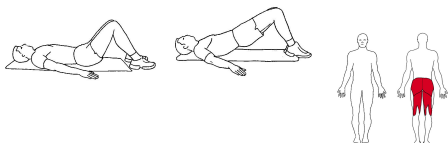
Stå oppreist med samlede ben. Ta et skritt frem med det ene benet. Senk kontrollert ned så lang som du klarer. Press deg opp til stående med trykk gjennom ditt fremste ben. Utfør gjerne på begge ben.



7. Steg opp på trinn

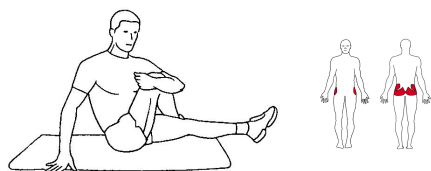
Gå opp og ned på et trappetrinn eller step.





8. Liggende seteløft

Ligg på ryggen med bøyde knær. Knip setet sammen og løft bekkenet og nedre del av ryggen fra underlaget. Hold i 3-5 sek. Hvil tilsvarende. Progresjon: Strekk ut den ene benet og utfør øvelsen på ett ben om gangen



9. Tøyning av setet

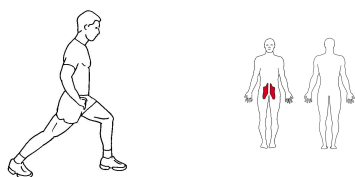
Sitt med det ene benet krysset over det andre. Bøy i kneet, hold omkring det og trekk det mot motsatt skulder til du kjenner at det strekker i setemuskulaturen. Hold 30-60 sek. og bytt ben.



10. Tøyning av innside lår

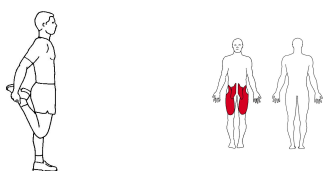
Sitt på gulvet, plasser fotsålene mot hverandre og trekk føttene mot deg. La knærne falle ut til siden til du kjenner at det strekker på innsiden av lårene. Bruk evt. albue til å presse knærne fra hverandre og hold i 30-60 sek.

Er dette for vanskelig kan du forsøke å spre beina mens du sitter på en stol og bruke hendene til å skyve knærne fra hverandre



11. Tøyning av hoftebøyer

Stå med et ben forann det andre. Plasser hendene i siden og press hofte fram til du kjenner at det strekker over hofte. Hold 30-60 sek og gjenta øvelsen med det andre benet.



12. Tøyning av framside lår og hofte

Stå med strak kropp. Ta grep om den ene ankelen og trekk hælen opp mot baken. Press hofte fram til du kjenner at det strekker på fremsiden av låret. Sørg for å holde knærne samlet. Hold 30-60 sek. og bytt ben.

Dersom dette er for vanskelig kan du plassere foten i en stol bak deg og skyve aktuelt kne mot gulvet til det strekker over framside lår

