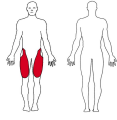
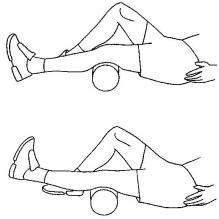


Øvelser for leddbåndskade i kne.

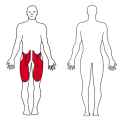
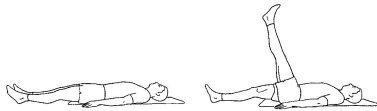
Styrke og stabilitetstrening som både kan gjøres under ortosebehandling og etter seponering.



1. Knestrek m/pølle

Legg en pølle, et sammenrullet håndkle eller lignende under kneet. La knehasen hvile på pøllen. Stram muskulaturen på forsiden av låret, slik at foten løftes fra underlaget og kneet strekkes maksimalt. Senk langsomt ned igjen og gjenta øvelsen.

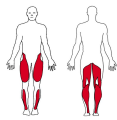
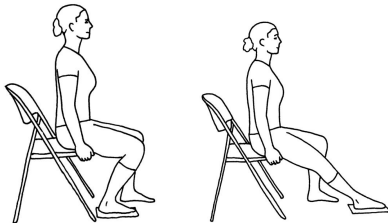
Sett: 2 , Repetisjoner: 10



2. Liggende ettbensløft

Ligg på ryggen med armene ned langs siden. Løft det ene benet opp mot taket. Forsøk å holde benet strakt under hele bevegelsen. Senk rolig ned.

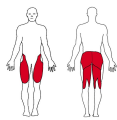
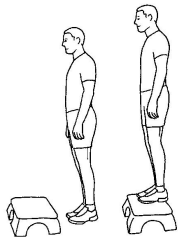
Sett: 2 , Repetisjoner: 10



3. Slides: Knestrek og -bøy m/teppebit

Sitt på en stol med god holdning. Plasser foten på en teppebit eller lignende 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 vend tilbake til utgangsstilling før du gjentar bevegelsen.

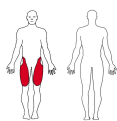
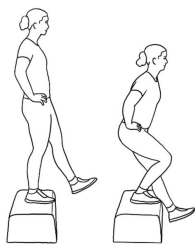
Sett: 2 , Repetisjoner: 8



4. Steg opp på trinn

Gå opp og ned på et trappetrinn eller step. Forsøk å bruke beinet på step/trinnet til å løfte deg opp. Rolig og kontrollert.

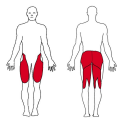
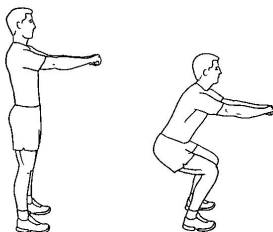
Sett: 2 , Repetisjoner: 8



5. Ettbenssenk på step

Stå på stepkassen. Senk den ene foten ned til gulvet. Berør gulvet så vidt det er og løft deg opp igjen til utgangsstilling ved å strekke ut benet du står på igjen. Etterhvert kan du øve på landingen også.

Sett: 2 , Repetisjoner: 6



6. Knebøy 1

Stå med føttene i skulderbreddes avstand. Bøy ned til ca. 90 grader i knærne og press opp igjen. Hold ryggen rett og blikket fram. Alternativt kan den dype sittestillingen holdes i noen sekunder før du presser opp igjen.

Sett: 2 , Repetisjoner: 10



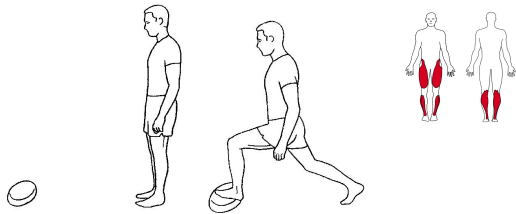


7. Utfall fremover

Stå med samlede ben og sett armene i siden. Løft det ene benet, og gå framover. Når benet treffer gulvet bremser du bevegelsen til kroppen er i dyp posisjon. Overkroppen skal være rett. Trykk ifra og gå videre til et nytt steg.

Knekontroll og nøytral rygg er viktig gjennom hele bevegelsen.

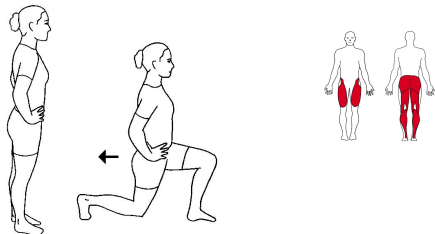
Sett: 2 , Repetisjoner: 10



8. Balansepute: utfall fram

Stå med samlede ben i god avstand fra balanseputen. Løft det ene benet og fall framover mot balanseputen. Når foten treffer balanseputen, bremser du bevegelsen og stopper når kneet er ca 90 grader og kroppen er i dyp posisjon. Spark ifra og returner til startstillingen.

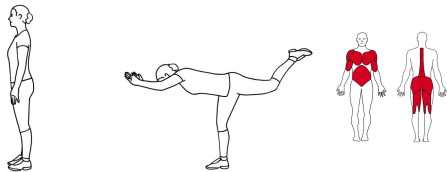
Sett: 2 , Repetisjoner: 8



9. Utfall bakover 2

Stå med samlede ben og sett armene i siden. Løft det ene benet, og ta et godt steg bakover samtidig som du faller bakover. Når benet treffer gulvet bremser du bevegelsen til kroppen er i dyp posisjon. Spark ifra og returner til startstillingen.

Sett: 2 , Repetisjoner: 10



10. Stuperen

Stå med hoftebreddes avstand mellom føttene. Gjør et simulert stup i én synkronisert bevegelse - Bøy overkroppen fremover, opptil 90 grader i hoften på standbenet (skadet ben) samtidig som armene føres over hodet. Det andre benet føres opp mot taket. Behold ca. 10 - 20 grader i standbenets kne, bøy opp til 90 grader i benet som løftes mot taket, bekkenet skal være horisontalt i sluttposisjon.

Sett: 2 , Repetisjoner: 8

