Meniskskada - Träningsprogram, Jönköping

Nedanstående övningar förbättrar cirkulationen, rörligheten och ökar muskelkontrollen i knäleden. Målet är att den skadade knäleden återhämtar sig så fort som möjligt. Det brukar vara skönt att ta kyla på ett nyligen skadat knä.
Du skall sträva efter ditt normala gångmönster så snart som möjligt.

Träna nedanstående övningar cirka två pass/dag

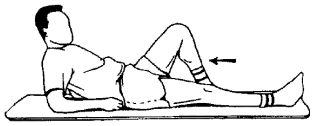
1. Trampa fötterna kraftigt uppåt och nedåt från ytterläge till ytterläge. Upprepa 20 gånger i följd. Detta är en bra övning för cirkulationen och för att få bort svullnaden.



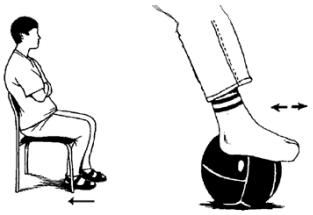
2. Spänn främre lårmuskeln så att knät sträcks och att knäskålen rör sig mot dig. Upprepa 5 - 10 gånger.



3. Luta dig på armbågarna och ligg med friska benet böjt. Dra/släpa ditt skadade ben med hälen i underlaget. Glid sedan ut och sträck på knäet igen. Upprepa 5 x 3 med kvarhåll av ytterlägen (både böjning och sträckning) var 5:e repetition.



4. Sitt på en stol med det skadade benets fot på en handduk alternativt en boll. Dra foten mot dig så att knäleden böjs. Upprepa 5 x 3 med kvarhåll av ytterlägen var 5:e repetition.



5. Ligg med friska benet böjt. Lägg en kudde/hoprullad handduk under hälen på det skadade benet. Slappna av och låt det töja på baksidan av knäleden. Ligg kvar några minuter. Denna övning är bra om du har svårt att sträcka i knäet.

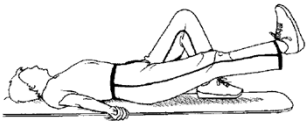


6. Stå med fötterna parallellt. Sträck knäna maximalt, släpp efter.
Upprepa 5 gånger.



Träna nedanstående övningar två pass/dag. Upprepa cirka 5 x 3.

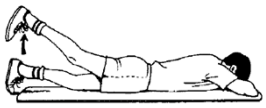
7. Ligg på rygg och spänn lårmuskeln. Lyft sedan det skadade benet cirka 1 dm och sänk långsamt ned igen.



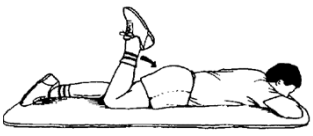
8. Ligg på ”friska sidan” med skadade benet överst i en rak linje utmed kroppen. Spänn låret och lyft det cirka 1 dm och sänk långsamt ned igen.



9. Ligg på mage. Spänn skinkorna och lyft det skadade benet cirka 1 dm och sänk sedan långsamt ned igen.



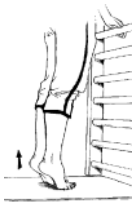
10. Ligg på mage och böj knäleden, sträck långsamt ut knäet igen.



11. Ligg på skadade sidan och lyft benet några cm, sänk långsamt ned igen.



12. Håll dig i något stadigt t ex ett bord. Häv dig upp på tå.



13. Håll dig i något stadigt t ex ett bord. Böj knäna lätt.



14. Stå och håll balansen på ditt skadade ben cirka 30 sek.

