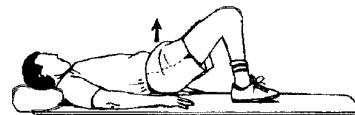


Knäledsartros träningsprogram 2

Försök vara fysiskt aktiv och få in träningen som rutin i din vardag. Cykling och promenader är utmärkta former för fysisk aktivitet och träning. Man vet idag att ett starkt ben är mycket viktigt och första steget i behandlingen av smärta och stelhet vid knäledsartros. Börja med att upprepa övningarna (ej övning 3) 10 gånger och försök sedan att utöka antalet upprepningar efter hand.

1. Ligg med böjda knän. Lyft bäckenet utan att svanka. Gå långsamt tillbaka till utgångsläget.



2. 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.



3. Balansträning. Stå på ett ben och försök att spänna sätesmuskeln och sedan hålla balansen utan att hålla i dig. Denna övning kan göras svårare genom att man ställer sig på något mjukt, vrider på huvudet, rör på det andra benet eller blundar. Försök att stå 30 sekunder.



4. Kliv långsamt upp med det onda benet på ett trappsteg eller på en låg pall/stadiga böcker, gå långsamt tillbaka. Ha kontroll över knäet i hela rörelsen. Upprepa 10 gånger.



5. Res dig upp och sätt dig ned, men låt då bara stjärten nudda stolen innan du reser dig upp igen. Utför denna övning långsamt så har du bra träning för lårmuskeln. Till att börja med kan du göra uppresningen på båda benen, men försök sedan att göra övningen med ett ben i taget.

