

Knäledsartros träningsprogram 1

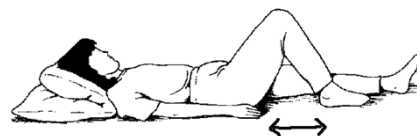
Nedanstående övningar förbättrar cirkulationen, rörligheten och ökar muskelkontrollen runt knäleden.

Träna nedanstående övningar cirka 2 pass/dag.

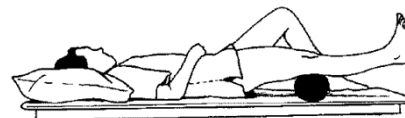
1. Spänn främre lårmuskeln så att knät sträcks så mycket som möjligt. Upprepa 5 - 10 gånger. Kan göras med bägge benen samtidigt.



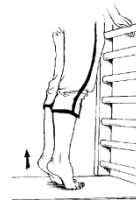
2. Dra/släp ett ben i taget med hälen i underlaget. Glid sedan ut och sträck på knät igen. Upprepa 5 x 3 med kvarhåll av ytterlägen var 5:e repetition.



3. Ligg med en rulle under knävecket. Lyft hälen så att knät blir så rakt som möjligt. Låt knävecket ligga kvar mot rullen. Håll kvar 5 sek - vila 5 sek. Upprepa 5 - 10 gånger. Byt ben.



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



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

