

## Elmslie Trillat- Träningsprogram, Jönköping

Knäledsskyddet ska bäras dygnet runt, men du kan knäppa upp det när du vilar med benet rakt. Du får kryckkäppar att avlasta knäet med, men du får vanligtvis belasta till smärtgränsen. Träna nedanstående övningar, med knäskyddet på, 1-2 ggr/dag ca 5-15 repetitioner i 3 omgångar (öka antalet successivt).

### Ryggliggande

1. Trampa fötterna kraftigt uppåt och nedåt från ytterläge till ytterläge 20 gånger i följd varje timma.



2. Försök spänna lårmuskeln. Håll kvar 5 sekunder - vila 5 sekunder. Knäpp upp knäskyddet i denna övning.



### Stående

3. Spänn främre lårmuskeln under stående med lika belastning på benen. Denna övning är bra att utföra innan du börjar gå.



4. Stå med kryckor eller vägg som stöd. Spänn lårmuskeln och för det opererade benet framåt - håll kvar 3 sekunder.



5. Stå med kryckor eller vägg som stöd. Spänn skinkorna och för det opererade benet bakåt - håll kvar 3 sekunder.



6. Stå med kryckorna eller vägg som stöd. För ut benet åt sidan - håll kvar 3 sekunder.