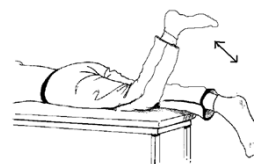


Träningsprogram 2 efter operation med knäprotes

Utför övning 1 -7 en gång per dag. Nedanstående övningar ökar rörlighet, styrka, balans och stabilitet i knäleden.

Magliggande

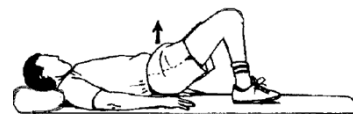
1. a) Ligg med fötterna och underbenen utanför sängkanten och slappna av i ca 1-5 min för att töja på sträckningen i knäleden. Vid begränsad sträckning, utöka töjningen genom att ta hjälp av andra foten.



b) Drag hälen mot skinkan så att knäleden böjs så mycket som möjligt. Gå långsamt tillbaka till utgångsläget. Upprepa 5 - 10 gånger.

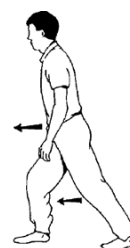
Ryggliggande

2. Ligg med böjda knän. Lyft bäckenet utan att svanka, håll kvar några sekunder. Gå långsamt tillbaka till utgångsläget. Upprepa 5 - 10 gånger.



Stående

3. Stå med det opererade benet framför det andra. För över tyngden på det opererade benet samtidigt som du böjer i knäleden. Hälen ska vara kvar i golvet. Gå tillbaka till utgångsläget. Ha gärna handstöd i början. Upprepa 5 - 10 gånger.



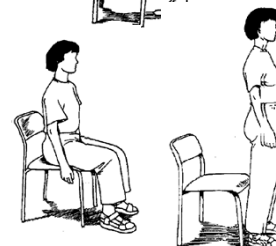
4. Kliv långsamt upp med det opererade benet på ett trappsteg eller på en låg pall, gå långsamt tillbaka. Håll dig eventuellt i ledstången. Upprepa 5 gånger.



5. Töj mjukt genom att kliva upp ett steg med det opererade benet och luta kroppen fram över knäleden. Hälen ska vara kvar mot underlaget. Gå tillbaka till utgångsläget. Håll dig eventuellt i ledstången. Upprepa 5 gånger.



6. Res dig långsamt upp från sittande till stående. Sätt dig långsamt ner igen. Upprepa 5 - 10 gånger.



7. Stå på det opererade benet med lätt böjt knä, om möjligt utan handstöd. Träna på att hålla balansen i ca 30-60 sekunder.



Cykling

Att cykla på en träningscykel med lätt belastning 1-5 min, 1-2 gånger/dag, underhåller knäledens rörlighet. Gradvis ökat motstånd och längre tid ger muskelträning. Fysioterapeuten/sjukgymnasten på din vårdcentral ger råd vad som passar för din knäled.



Pilatesboll/träningsboll (höjd minst 65 cm, finns att köpa i sportaffärer)

Om böjningen av knäleden är begränsad (mindre än 90°) kan träning på en pilatesboll/träningsboll vara till hjälp för att öka rörligheten. Sitt på bollen med fötterna något isär och stadigt i golvet. Använd ett eller två handstöd. Rulla bollen framåt-bakåt 5-10 gånger med kvarhåll för töjning ca 5 sekunder i ytterläge av böjningen var 5:e eller var 10:e repetition. Upprepa ca 5 gånger. Kontrollera tekniken/hur du tränar hos fysioterapeut/sjukgymnast på din vårdcentral.

