

## Stabilisering knäskål (sydd ledkapsel) - Träningsprogram, Jönköping

Du kommer att få ha ett knäledsskydd låst i 0 – 60 grader under 4 veckor efter operationen. Efter dessa 4 v låses skyddet upp till en rörlighet på 0 – 90 grader i ytterligare 2 v (vecka 4-6). Knäledsskyddet ska bäras dygnet runt, men du kan knäppa upp det när du vilar i liggande. Du kan eventuellt även fått ett mindre knäskydd för att knäskålen ska vara stabil. Detta skydd ska användas under 8 veckor och sedan vid träningsaktiviteter.

Träna nedanstående övningar, 1 - 2 gånger/dag cirka 5 - 15 repetitioner i 3 omgångar (öka antalet successivt).

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



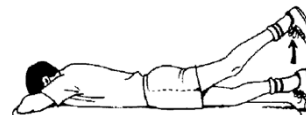
2. Spänn lårmuskeln. Håll kvar någon sekund.



3. Ligg på rygg och lyft benet cirka 1 dm.



4. Ligg på mage och lyft benet cirka 1 dm, sänk sedan långsamt ned igen.



5. Ligg på "friska sidan" med opererade benet överst i en rak linje utmed kroppen. Spänn låret och lyft det cirka 1 dm och sänk ned igen.



6. Glid med foten på underlaget i böjning och sträckning av knäleden (gärna socka på foten som minskar friktionen). Du får max böja 60° de första 4 v, det vill säga den rörlighet som knäskyddet tillåter.



7. Glid med foten framåt och tillbaka. Ha en handduk eller boll under foten så att den glider lätt. Du får max böja 60 grader de första 4 v, det vill säga den rörlighet som knäskyddet tillåter.

