

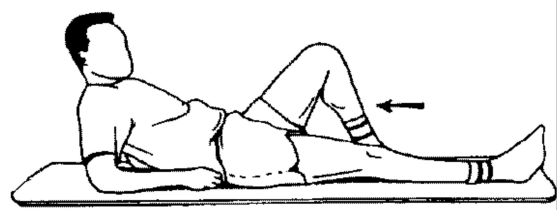
Allmänt

Efter en knäledsartroskopi är det viktigt att tidigt komma igång med träningen för att så snart som möjligt få tillbaka rörligheten, och arbeta bort svullnad.

1. Trampa med fötterna kraftigt uppåt och nedåt från ytterläge till ytterläge. Upprepa 20 gånger i följd. Detta är en bra övning för cirkulationen och för att minska svullnad.



2. Luta dig mot armbågarna och ligg med friska benet böjt. Dra/släp ditt skadade ben med hälen i underlaget. Glid sedan ut och sträck på knät igen. Upprepa 5x3 med kvarhåll av ytterlägen var 5:e repetition.



3. Ligg på rygg. Pressa knät mot underlaget genom att spänna främre lårmuskeln. Håll kvar i 5 sek, slappna av. Upprepa 5-10 gånger.



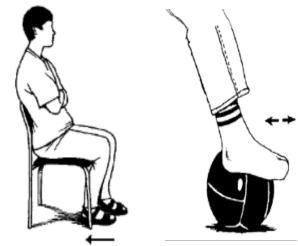
4. Ligg med friska benet böjt. Lägg en kudde/ihoprullad handduk under hälen på det opererade benet. Slappna av och låt det töja på baksidan av knäleden. Ligg kvar några minuter. Denna övning är bra om du har svårt att sträcka i knäet.



5. Stå med fötterna parallellt. Sträck upp i knäna maximalt, släpp efter. Upprepa 5 gånger.



6. Sitt på en stol med det skadade benets fot på en handduk alternativt boll. Dra foten mot dig så att knäleden böjs. Upprepa 5x3 med kvarhåll av ytterlägen var 5:e repetition.



Träna nedanstående övningar 2-3 gånger/dag.

Vid frågor, behov av ytterligare träningsförslag ta kontakt med din sjukgymnast!