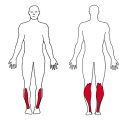
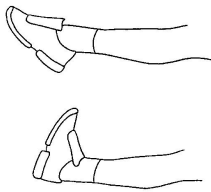
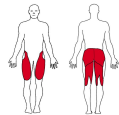


Øvelsene utføres 1-2 ganger daglig.



1. Bøy og strekk i ankel

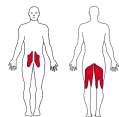
Du kan sitte eller ligge. Bøy og strekk maksimalt i ankelen. Gjør øvelsen langsomt.



2. Kontraksjon av sete og ben

Ligg på ryggen med strake ben og armene ned langs siden. Stram opp i setet, på forsiden av lårene og baksiden av leggene.

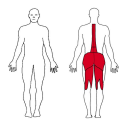
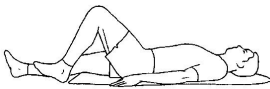
Reps: 10 , Sets: 3-4



3. Liggende hæltrekk

Ligg på ryggen med strake ben. Bøy opp det ene kneet.

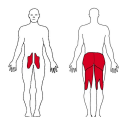
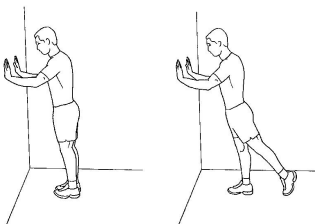
Reps: 10 , Sets: 3-4



4. Liggende bekkenløft

Ligg på ryggen med bøyde knær. Eventuelt hold operert bein strakt. Knip setet sammen og løft bekkenet og nedre del av ryggen fra underlaget. Hold i 3-5 sek. Hvil tilsvarende.

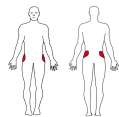
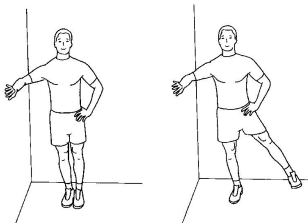
Reps: 10 , Sets: 3-4



5. Stående hoftestrekk

Stå med støtte av en stol eller vegg. Stram setemusklaturen og før benet bakover. Pass på å stå rett med overkroppen.

Reps: 10 , Sets: 3-4

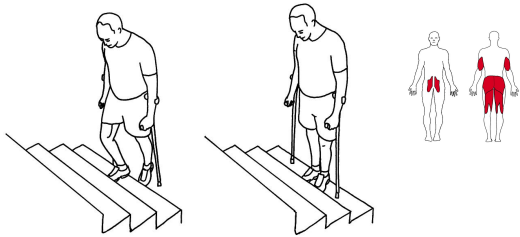


6. Stående benhev ut

Stå med siden mot en vegg. Før benet ut til siden og tilbake. Forsøk å holde bekkenet stabilt og overkroppen i ro.

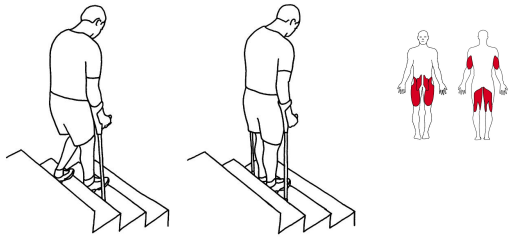
Reps: 10 , Sets: 3-4





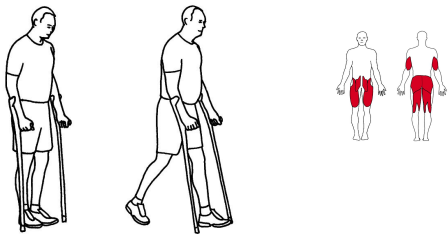
7. Trappegang opp m/krykker

Gå helt inntil trappetrinnet. Sett det friske benet opp på neste trappetrinn. Legg vekten frem på det friske benet og skyv i fra slik at du løfter det skadde benet opp på det neste trinnet, krykkene følger det skadde benet. Om det er gelender i trappa, vil dette erstatte den ene krykken.



8. Trappegang ned m/krykker

Gå til kanten av trinnet. Sett krykkene ned på neste trinn. Det skadde benet følger krykkene ned først, deretter det friske. Legg vekten i krykkene for å avlaste. Om det er gelender i trappa, vil dette erstatte den ene krykken.



9. Trepunkts krykkegange 2

Sett begge krykkene en skrittlengde foran deg og fordel vekten over i krykkene. Sett det vonde benet mellom krykkene og før friskt ben gjennom.

