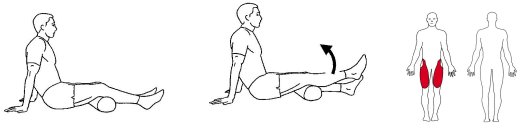


Øvelsene utføres 1-2 ganger daglig.



1. Sittende knestrekk

Sitt med en pute under det ene kneet. Stram opp i muskulaturen på lårets forside og strekk i kneet. Senk langsomt tilbake og gjenta. Kan også gjøres uten pute.

Du skal ikke tøye videre når du har oppnådd rett stilling i kneet.

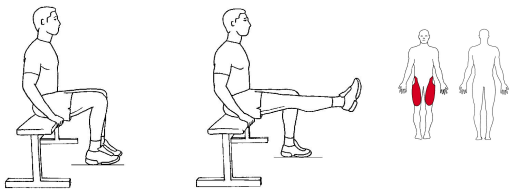
Reps: 10 , Sets: 3-4



2. Knebøy m/teppebit

Sitt med en klut under den ene foten. Før foten fram og tilbake langs gulvet. Øvelsen kan også gjøres uten klut.

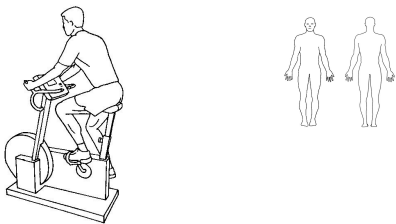
Reps: 10 , Sets: 3-4



3. Sittende knestrekk

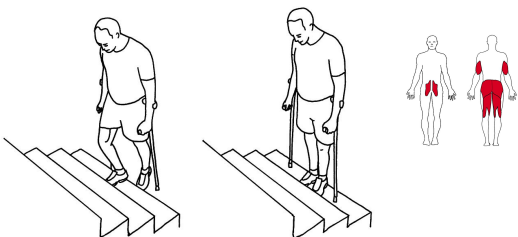
Sitt på en stol eller en benk. Strekk og bøy i kneet.

Reps: 10 , Sets: 3-4



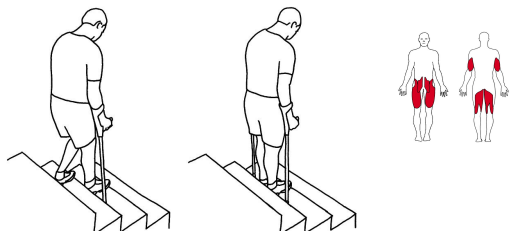
4. Ergometersykkel

Trening med ergometersykkel for sirkulasjon og bevegelse av kneleddet. Ha høyt sete og sykle uten motstand. Start med å trække fremover og bakover. Etter hvert som bevegeligheten øker, vil du kunne trække rundt på vanlig måte.



5. 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.



6. 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.

