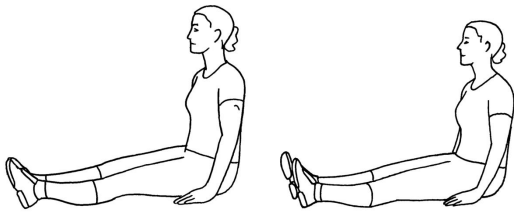
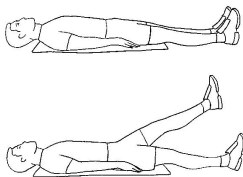


Øvelsene gjøres med ortosen på.



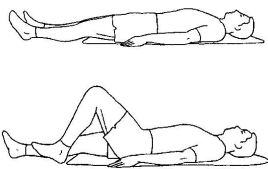
### 1. Stramme lårmuskel sittende eller liggende

Sitt med strake bein langs underlaget. Strekk ut i kneleddet ved å stramme muskulaturen på fremsiden av låret. Hold noen sekunder og slipp rolig opp. Øvelsen kan også gjøres i liggende.



### 2. Ryggliggende strake benløft

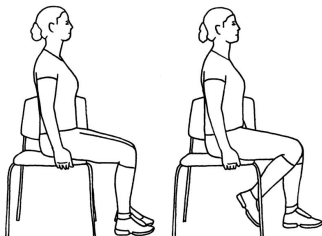
Ligg på ryggen med rette ben. Hold benet strakt mens du løfter benet fra bakken ved å bøye i hoften og bevege opp til ca 45 grader. Bytt ben og gjenta.



### 3. Ryggliggende hælopphekk

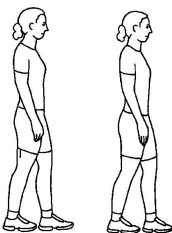
Ligg på ryggen med strake ben. Bøy i det opererte kne, stram lårmuskulaturen og trekk hælen opp mot baken til ortosen stopper bevegelsen. Sørg for at hælen berører underlaget hele tiden.

Øvelsen kan også gjøres i stående: Stå med støtte. Bøy kneet bakover og før foten mot setet til ortosen stopper bevegelsen. Senk rolig ned igjen.



### 4. Sittende bøy av kne

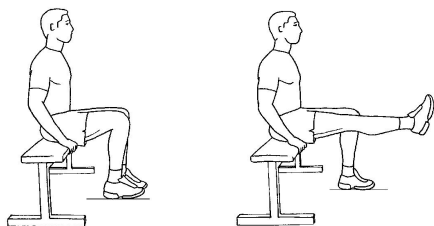
Sitt på en stol/benk. Bøy kne inn mot benken så mye som mulig inntil smertegrensen.



### 5. Stående fotrulling

Sett ortosebenet ett skritt bak det andre. Hold vekten på det "gode" benet. Bøy kne frem på det bakerste benet, rull over foten og løft hælen fra underlaget til kun forfoten står igjen. Skyv foten ned igjen til hælen møter underlaget.





### 6. Sittende knestrek

OBS! øvelsen startes først ETTER ortosen er åpnet til 45 grader. Sitt på en stol eller en benk. Strekk ut kne mot tyngdekraften med ortosen på.

