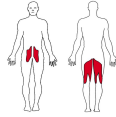


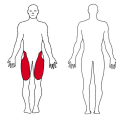
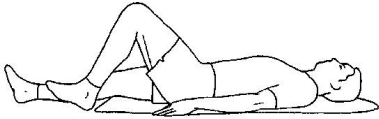
Dette er øvelser som du kan gjøre etter et hoftebrudd/hemiprotese.



### 1. Ryggliggende hæløpptrekk

Ligg på ryggen med armene ned langs siden og strake ben. Bøy i det ene kneet, stram opp i lårmuskulaturen og trekk hælen opp mot baken. Sørg for at hælen berører underlaget hele tiden.

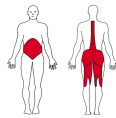
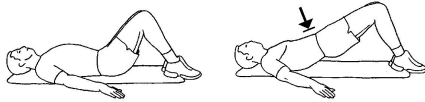
**Reps: 10**



### 2. Ryggliggende knestrekk

Ligg på ryggen med armene ned langs siden. Det aktuelle beinet ligger helt strakt, det andre beinet er bøyd. Stram muskulaturen på fremsiden av låret og press knehasen ned mot gulvet slik at kneleddet strekkes helt ut. Slipp opp og gjenta.

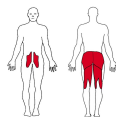
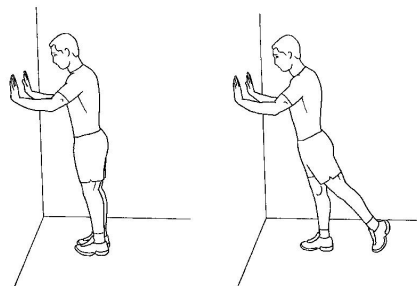
**Reps: 10**



### 3. Seteløft

Plasser fotsålene på underlaget og armene ut til siden. Vipp bekkenet bakover. Løft bekkenet opp fra gulvet. Senk og løft langsomt.

**Reps: 10**

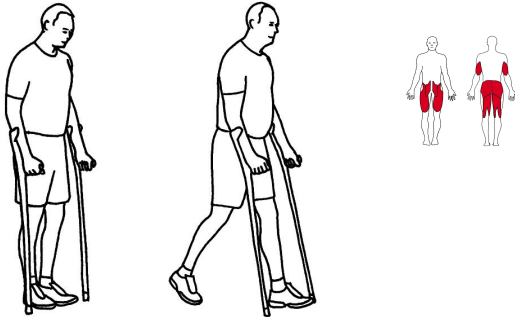


### 4. Stående hoftestrekk 1

Stå med armene opp mot en vegg, eller noe annet stødig. Strekk i den opererte hoften. Før benet rolig tilbake.

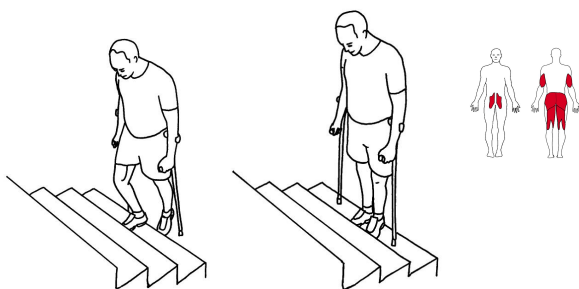
**Sett: 3 , Reps: 10**





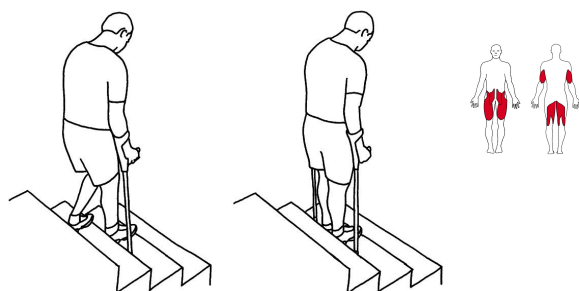
### 5. Trepunkts krykkegange

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



### 6. Trappegang opp m/krykker

Gå helt inntil trappetrinnet. Bruk rekkverk og hold krykkene i den andre hånden. 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.



### 7. Trappegang ned m/krykker

Gå til kanten av trinnet. Bruk rekkverket og hold begge krykkene i den andre hånden. Sett krykkene ned på neste trinn. Det skadde benet følger krykkene ned først, deretter det friske. Legg vekten i krykkene for å avlaste.

