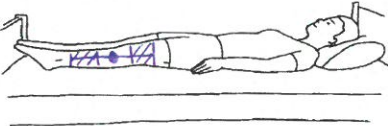
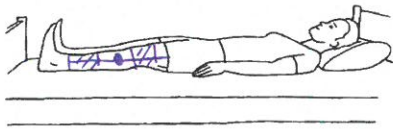


Program ved brud på knæskallen (patella)

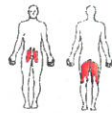
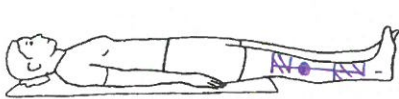
Antal gentagelser af øvelser er vejledende, og du skal træne indtil smertegrænsen. Du må gerne kunne mærke du laver øvelserne, men smerten skal aftage, når du holder pause.



1. Venepumpeøvelse

Vip op og ned med foden. Brug hele foden, ikke kun tæerne.

Gentagelser: 1 x 10 gentagelser mange gange dagligt

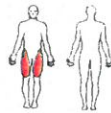


2. Bevægetræning knæ

Bøj i knæet og hoften ved at lade hælen glide på underlaget. Placer evt. en plastpose under hælen. Stræk benet helt ud igen.

Skinnen bestemmer de næste 6 uger, hvor meget du kan bøje: 0-30 grader i 2 uger, 0-60 grader de næste 2 uger, 0-90 grader de sidste 2 uger.

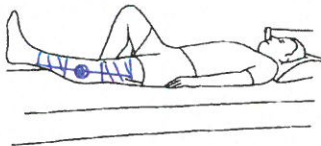
Gentagelser: Målet er 1 x 10 gentagelser, 3-5 gange dagligt



3. Knæstræk

Bøj foden op - Stræk knæet, så hælen evt. løftes fra underlaget. Hold spændingen i 5 sekunder.

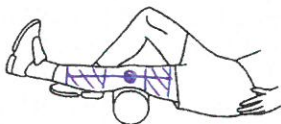
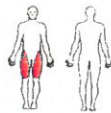
Gentagelser: Målet er 1 x 10 gentagelser 3-5 gange dagligt



4. Knæstræk med pølle/håndklæde

Læg en pølle eller et sammenrullet håndklæde under knæet. Stram muskulaturen på forsiden af låret, således at foden løftes fra underlaget og knæet strækkes maksimalt. Sænk langsomt ned igen.

Gentagelser: Målet er 1 x 10 gentagelser 3-5 gange dagligt

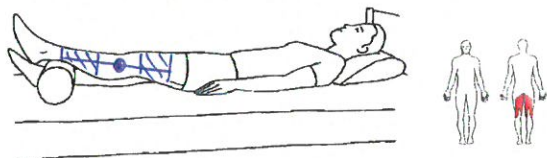


Program ved brud på knæskallen (patella)

II

AALBORG UNIVERSITETSHOSPITAL
- i gode hænder

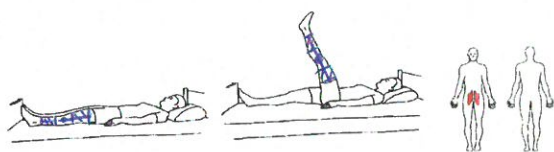
Fysio- og Ergoterapi



5. Sikring af fuldt knæstræk

Lig med et sammenrullet håndklæde under anklen. Der skal være luft under knæet, og du skal mærke, at det strækker i knæhasen. Hold stilingen så længe du kan slappe af, f.eks. 5 min.

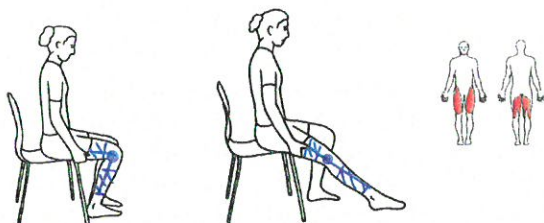
Gentagelser: 3-5 x dagligt



6. Strakt benløft.

Lig på ryggen med strakte ben. Løft det ene ben strakt op ved at bøje i hoften. Sænk langsomt ned igen.

Gentagelser: 5-10 gentagelser i starten. Målet er 3 x 10 gentagelser 2 gange dagligt



7. Siddende knæstræk/-bøj. Fra skinnen er låst op til 0-60 grader.

Sid på kanten af stolen. Placer foden på et håndklæde/plastpose. Lad foden glide frem - Bøj foden opad, så du strækker knæet mest muligt. Træk foden tilbage, så du bøjer knæet mest muligt.

Gentagelser: 1 x 10 gentagelser 3-5 gange dagligt