

1. A) Venepumpeøvelse, B) Knæstræk, C) Udspænding

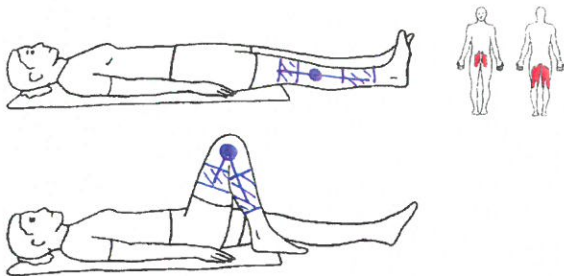
A) Vip op og ned med foden. Brug hele foden, ikke kun tæerne. Laves 1 x 10 gentagelser, mange gange dagligt.

B) Bøj foden op - stræk knæet, så hælen evt. løftes fra underlaget.

Laves 1 x 10 gentagelser 3-5 x dagligt.

C) Udspænd lægmusklen med et bånd omkring øvre del af foden. Træk båndet mod kroppen, så der mærkes en stramning på bagsiden af læggen.

Laves 1 x 3 gentagelser 3-5 x dagligt. Hold strækket 30 sekunder pr. gang.



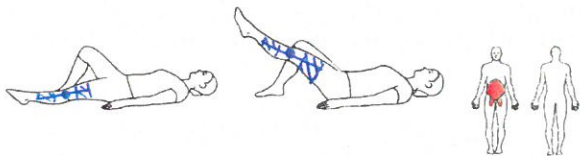
2. Bevægetræning knæ.

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

Laves 1 x 10 gentagelser 3-5 x dagligt

Skinnen bestemmer de næste 6 uger, hvor meget du kan bøje:

Dvs. 0-30 grader i 2 uger, 0-60 grader de næste 2 uger, 0-90 grader de sidste 2 uger.

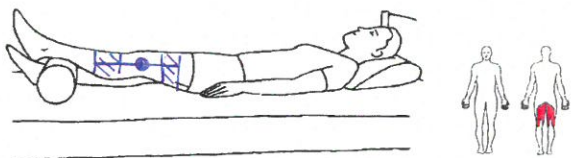


3. Styrketræning af lårmuskel

Med det raske ben bøjet, løftes modsatte ben strakt op fra underlaget og sænkes langsomt.

Laves i starten 5-10 gentagelser 2 x dagligt.

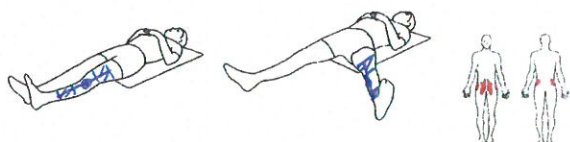
Målet er 3 x 10 gentagelser 2 x dagligt



4. Sikring af fuldt knæstræk

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

Laves 3-5 x dagligt



5. Styrketræning af hoftens udadbevægelse

Før benet ud til siden med hælen først. Placer evt. en plastpose under benet.

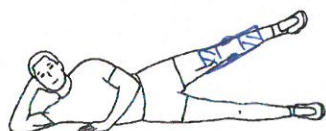
Laves i starten 5-10 gentagelse 2 x dagligt
Målet er 3 x 10 gentagelser 2 x dagligt.



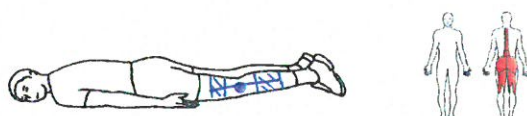
6. Styrketræning af hoftens udadbevægelse

Lig på siden med nederste ben bøjet. Løft det øverste ben bagud og op. Hælen skal pege op mod loftet. Undgå at vippe hoften tilbage.

Laves i starten 5-10 gentagelser 2 x dagligt.
Målet er 3 x 10 gentagelser 2 x dagligt.



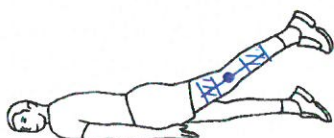
Når du kan lave denne øvelse skal du ikke mere lave øvelse 5.



7. Styrketræning af hoftens strækkemuskel

Lig på maven med armene ned langs siden. Løft benet op mod loftet. Hoften skal blive i underlaget.

Laves i starten 5-10 gentagelser 2 x dagligt.
Målet er 3 x 10 gentagelser 2 x dagligt.



8. Siddende knæstræk/-bøj. Når skinnen er låst op til 0-60 grader

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

Laves 1 x 10 gentagelser 3-5 x dagligt.

