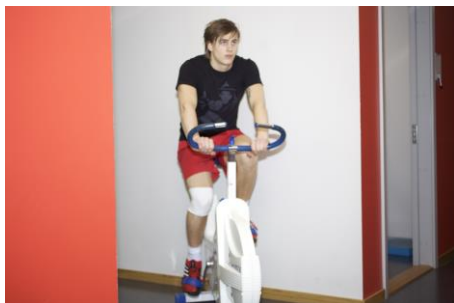


Hemträningsprogram och råd till Dig från fysioterapeuten vid akut knäskada - II

Råd för att motverka svullnad och smärta den första tiden efter skadan.

- Lagg upp benet i högläge när du sitter.
 - Använd kyla (dock ej direkt på huden).
 - Trampa med foten i sittande/liggande för ökad cirkulation i underbenet. Vid kvarstående svullnad i underbenet använd stödstrumpa dagtid.
 - Begränsa dina gångsträckor och anpassa dina dagliga aktiviteter efter hur ditt knä mår.
- Gör övningarna 1 gång per dag. Kontakta fysioterapeut för hjälp med fortsatt träning.

Lycka till!



1. Cykel – För att optimera cirkulationen i knäet; motionscykel på lätt motstånd 5-10min. Öka tiden och/eller belastningen om det känns ok i knäet.



2. Knäböj – Stå med ryggen mot boll/vägg. Böj i knäna ned till ca 60-90°. Alternativt benpress 2 ben. Upprepa 3 x 10 st.

Enhet	Författare/Ansvarig	Ämnesområde	Reviderad
Rehabiliteringen	Knäsektionen/ Ida Engström	Hemträningsprogram Patientinformation Akut knäskada	2019-03-07



3. Bäckennyft – Lägg fötterna på pall eller boll pressa ned hämlarna så att höften lyfts. Håll kvar 3 sekunder, sänk ner igen.
Upprepa 3 x 10 st.



4. Slutsträck – Lägg en ihoprullad handduk under knät. Pressa ner knävecket och spänn lårmuskeln så att benet sträcks. Håll kvar 5 sekunder.
Upprepa 3 x 10 st.



5. Balansträning – Stå på ett ben med eller utan skor. Stegra svårighetsgraden genom att stå på en balansplatta alt. rör på armar eller motsatt ben.
Upprepa 3 x 10-30 sek.

Programmet är framtaget av fysioterapeuternas knäsektion i samverkan med Docent och Ortopedkirurg Björn Engström

Slutligen!

- ❑ Din behandlande fysioterapeut är ansvarig för stegringen av hemträningssprogrammet
- ❑ Om du har några frågor om rehabiliteringen är du välkommen att ringa fysioterapeuterna på Capiro Artro Clinic Telefon: 08-406 26 36
- ❑ Mer information kan du få på vår hemsida www.capiroartroclinic.se

Enhet	Författare/Ansvarig	Ämnesområde	Reviderad
Rehabiliteringen	Knäsektionen/ Ida Engström	Hemträningssprogram Patientinformation Akut knäskada	2019-03-07