

Knäskada/knäbesvär – Hemträningsprogram

Råd för att motverka svullnad och smärta

- Lägg upp benet i högläge när du sitter, till exempel på en pall.
- Använd stödstrumpa dagtid vid kvarstående svullnad i underbenet. Trampa med foten i sittande/liggande för att öka cirkulationen i underbenet.
- För att lindra smärta använd kyla (dock ej direkt på huden).
- Du ska använda kryckor så länge du haltar och är svullen. Målet är att kunna gå utan att halta.
- Anpassa dina gångsträckor och aktiviteter efter smärta och svullnad i ditt knä.

Har du frågor?

Kontakta oss via vår chatt: <https://e-besok.se/capio/artro-clinic>
Rikta din mobilkamera mot koden här intill för att komma direkt till chatten.



Vill du hellre ringa när du oss på telefon: [08-406 26 36](tel:08-4062636)
Telefonsvareare – tala in ditt meddelande så ringer vi upp dig.

Många frågor och svar finns även på vår hemsida:

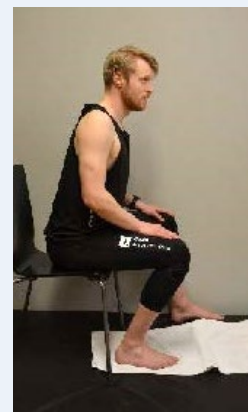
<https://www.capioartroclinic.se>

Förslag på träningsprogram att göra ca 3 gånger per vecka

Motionscykel

Lätt motstånd 5–10 minuter.
Öka tid och motstånd successivt.

Alternativt: böj och sträck knät med foten på en handduk mot golvet så att foten glider lätt. Upprepa 10–20 gånger.



Benpress

Lätt motstånd 3 x 10 gånger.
Öka vikten successivt.

Alternativt: knäböj till stol. Stå lika mycket på båda benen. Sätt dig långsamt tills rumpan nuddar sitsen på stolen, res dig kontrollerat upp igen. Upprepa 3 x 10 gånger.



Bencurl

Lätt motstånd 3 x 10 gånger.
Öka vikten successivt.

Alternativt: bäckenlyft. Ligg på rygg med fötterna i golvet. Spänn magen, knip med rumpan och pressa ned fötterna i golvet så att bäckenet lyfts. Upprepa 3 x 10 gånger.



Benspark

Lätt motstånd 3 x 10 gånger.
Öka vikten successivt.

Alternativt: knästräckning med rulle. Lägg en rulle under knät (t.ex. en foamroller eller rullad handduk). Pressa ned knävecket och spänn lårmuskeln så att benet sträcks. Upprepa 3 x 10 gånger.



Kom ihåg

- Om ditt knä svullnar efter aktivitet kan du gärna lägga upp benet i högläge som på bilden här till höger.
- När knät känns bra och inte är svullet kan man successivt stegra sin vardagsaktivitet och träning. Tänk på att öka gångsträckor, styrketräning och eventuell löpning stegvis.
- En fysioterapeut kan hjälpa dig med stegringen av hemträningsprogrammet och din fortsatta rehabilitering. Boka gärna en tid om du behöver hjälp, remiss behövs inte.



Lycka till!