

Hemträningsprogram till Dig som har hälsenetendinos -mittportion

- ▶ Den totala träningstiden är 12 veckor.
- ▶ Vecka 1 och 2 utförs övningarna 2 gånger/dag med kroppen som belastning.
- ▶ Vecka 3 ska belastningen ökas. Använd rygsäck med vikt i som successivt ökas under träningsperioden.
- ▶ Smärta från senan under träning är tillåten.
- ▶ Alternativ träning, exempelvis cykling och simning samt generell styrketräning är tillåten. Löpning och övriga motions/idrottsaktiviteter sker i samråd med ansvarig sjukgymnast.

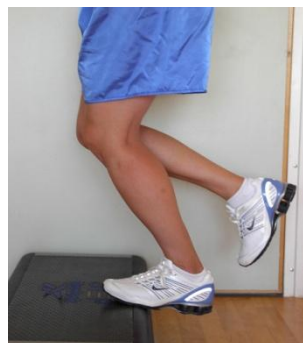
Lycka till!

Programmet utförs 2 gång/dag



*Excentrisk-broms-träning av vadmuskulaturen med rakt knä.
Utför 15 repetitioner i 3 set.*

1. Stå med främre delen av foten på en upphöjning exempelvis ett trappsteg alternativt en stepbräda. Använd skor. Går upp på tå med båda benen, för över kroppsvikten på den skadade foten och sänk långsamt ner till ytterläget. Upprepa. Träningen får kännas i senan.



*Excentrisk-broms-träning av vadmuskulaturen med böjt knä.
Utför 15 repetitioner i 3 set.*

2. Stå med främre delen av foten på en upphöjning exempelvis ett trappsteg alternativt en stepbräda. Använd skor. Går upp på tå med båda benen, för över kroppsvikten på den skadade foten och sänk långsamt ner till ytterläget. Upprepa. Träningen får kännas i senan.

Enhet	Författare/Ansvarig	Ämnesområde	Reviderad
Rehabiliteringen	Knäsektionen/ Åsa Lönnqvist	Hemträningsprogram Scleroseringsbeh./hälsena distalt	2014-02-12



3. Stretching av ytliga och djupa vadmuskulaturen. Stretcha med rakt och böjt knä, håll 20 sekunder

Programmet är framtaget av sjukgymnasternas knäsektion i samverkan med Ortopedkirurg Lotta Willberg

Slutligen!

- Rådgöra med din behandlande sjukgymnast hur länge du bör göra ditt hemträningsprogram
- Har du frågor strax efter din operation kan du ringa 08-406 26 36
- Mer information kan du få på vår hemsida www.capiroartroclinic.se

Enhet	Författare/Ansvarig	Ämnesområde	Reviderad
Rehabiliteringen	Knäsektionen/ Åsa Lönnqvist	Hemträningsprogram Scleroseringsbeh./hälsena distalt	2014-02-12