

## Hemträningsprogram till Dig som har patellarsenetendinos

- Den totala träningstiden är 12 veckor.
- Vecka 1 och 2 utföres övningarna 2 ggr/dag med kroppen som belastning.
- Vecka 3 ska belastningen ökas successivt t ex. med hjälp av skivstång eller vikt i ryggsäck.
- Smärta från senan under träning är tillåten.

Lycka till!

### Vecka 1 och 2



*Excentrisk bromsträning av främre lårmuskulaturen.  
Utför 15 repetitioner i 3 set.*

1. Stå med fötterna på en kil med 25 graders lutning. Börja stående på onda benet, böj långsamt på knäet så djupt du kan. Tänk på att belasta genom hälen, försök att hålla ryggen så rak som möjligt. Sträck upp med båda benen.  
Upprepa 3 x 15.

Enhet	Författare/Ansvarig	Ämnesområde	Reviderad
Rehabiliteringen	Knäsektionen/ Ida Engström	Hemträningsprogram Excentriskträning patellarsena	2015-03-26



## 2. *Stretching av främre lårmuskulaturen.*

Stretcha med böjt knä och rak höft, undvik att svanka i ryggen.  
Håll 20 sekunder.

3. Alternativ träning, som ej är stötbelastande, är tillåten under rehabperioden. T.ex. cykling och simning.

### **Vecka 3 till 6.**

1. Fortsatt bromsträning (bild 1) med ökad belastning.
2. Stretching som ovan (bild2).
3. Alternativ träning som ovan, även allmän styrketräning på gym av benen kan påbörjas dock ej träning i benspark/leg extension.

### **Vecka 7 till 12.**

1. Fortsatt bromsträning som ovan med successivt ökad belastning.  
Träning 3 x 15 reps 1 g/dag.
2. Stretching som ovan.
3. Alternativ träning och allmän styrketräning som ovan, fortfarande ej träning i benspark/leg extension.

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

### Slutligen!

- Din behandlande fysioterapeut är ansvarig för stegringen av hemträningsprogrammet
- Om du har några frågor om rehabiliteringen är du välkommen att ringa fysioterapeuterna på Cario Artro Clinic Telefon: 08-406 26 36
- Mer information kan du få på vår hemsida [www.carioartroclinic.se](http://www.carioartroclinic.se)

Enhet	Författare/Ansvarig	Ämnesområde	Reviderad
Rehabiliteringen	Knäsektionen/ Ida Engström	Hemträningsprogram Excentriskträning patellarsena	2015-03-26