

Hemträningsprogram för dig som har en främre korsbandsskada barn/ungdom.

***Råd för att motverka svullnad och smärta.***

- Om möjligt sov med benet i högläge på natten, lägg t.ex. filtar eller kuddar under madrassen med stöd i knävecket och underbenet. För att minska svullnad.
- Lägg upp benet högt av och till. För att minska svullnad.
- Trampa med foten, drag den uppåt och tryck nedåt 3 x 20 ggr, gärna varje timma för att få så bra cirkulation i underbenet som möjligt.
- Anpassa dina dagliga aktiviteter efter hur ditt knä mår. (Smärta, svullnad, instabilitet). Ta gärna pauser och vila i högläge.
- Använd 2 kryckkäppar. Full belastning är tillåten men anpassa belastning efter hur ditt knä mår.
- Din behandlande fysioterapeut är ansvarig för stegring av hemprogrammet. Har du frågor kontakta sara.broby@capio.se.

Högläge

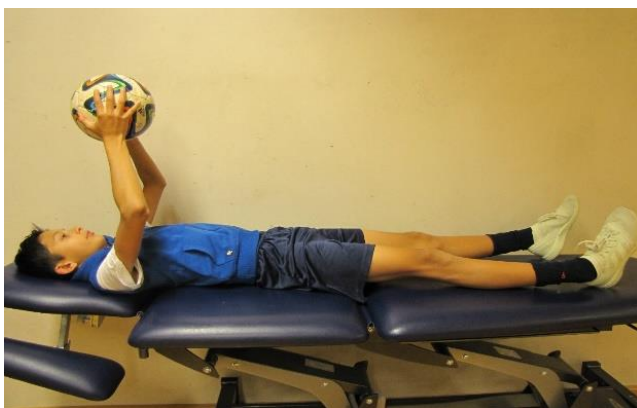


Enhet	Författare/Ansvarig	Ämnesområde	Reviderad
Rehabiliteringen	Sara Broby/ Frida Hansson	Hemträningsprogram Främre korsband barn/ungdom	2019-12-09

Träna 2 gånger per dag.  
Gärna till någon musik som du tycker om.



1. Muskelträning: Spänn benet. Lyft benet från underlaget, håll kvar i 3-5 sekunder och sänk sakta. Upprepa 3 x 5-10 ggr.



2. Muskelträning: Spänn bålen, knip med skinkorna och pressa händerna mot bollen, håll kvar i 3-5 sekunder. Upprepa 3 x 5-10 ggr.

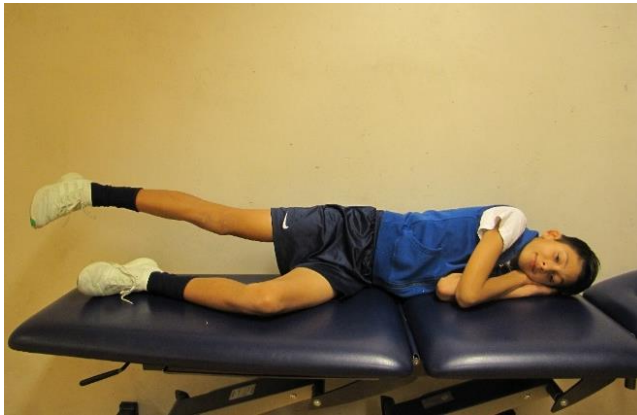


3. Muskelträning: Pressa händerna mot bollen, spänn bålen och benet. Lyft benet från underlaget, håll kvar i 3-5 sekunder och sänk sakta. Upprepa 3 x 5-10 ggr.

Enhet	Författare/Ansvarig	Ämnesområde	Reviderad
Rehabiliteringen	Sara Broby/ Frida Hansson	Hemträningsprogram Främre korsband barn/ungdom	2019-12-09



4. Muskelträning: Ligg bekvämt på sidan. Spänn benet. Lyft benet från underlaget, håll kvar i 3 sekunder och sänk sakta. Upprepa 3 x 5-10 ggr.



5. Muskelträning: Ligg bekvämt på sidan. Spänn benet. Lyft benet från underlaget, håll kvar i 3-5 sekunder och sänk sakta. Upprepa 3 x 5-10 ggr.

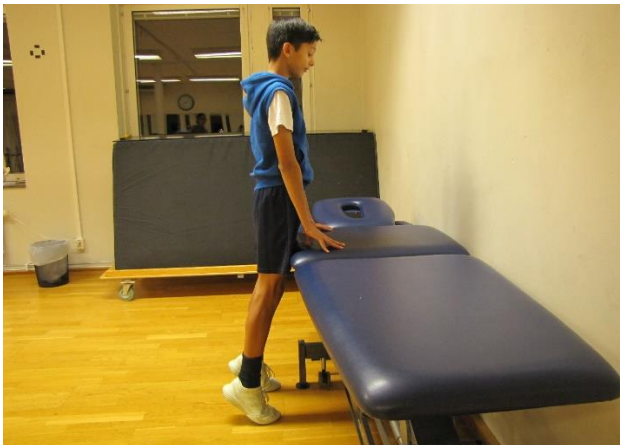


6. Träna på att stå med jämn belastning: Sträva efter jämn fördelad kroppstyngd på båda benen. Spänn ben, bål och skinkor. Lyft bollen ovanför huvudet, håll kvar i 2 sekunder sänka sakta och för bollen mot låren. Upprepa 3 x 5-10 ggr.

Enhet	Författare/Ansvarig	Ämnesområde	Reviderad
Rehabiliteringen	Sara Broby/ Frida Hansson	Hemträningsprogram Främre korsband barn/ungdom	2019-12-09



7. Muskelträning: Vadpress med gummiband. Trampa med foten, drag den uppåt och tryck neråt.  
Upprepa 3 x 10-12 ggr.



8. Muskelträning:  
Tåhävningar med stöd; sträva efter jämn fördelad kroppstyngd på båda benen. Gå upp på tå, håll kvar i 3-5 sekunder, sänk sakta.  
Upprepa 3 x 5-15 ggr.

Enhet	Författare/Ansvarig	Ämnesområde	Reviderad
Rehabiliteringen	Sara Broby/ Frida Hansson	Hemträningsprogram Främre korsband barn/ungdom	2019-12-09





9. Träna på att belasta ett ben med stöd: För över kroppstyngden växelvis höger/vänster.  
Upprepa 3 x 5-10 ggr.



**10. Denna övning utför du från och med V.4 i 0-65 grader.**

**Från och med v.7 utför du övningen i 0-90 grader.**

Knäböj: Böj och sträck sakta på knäna. Sträva efter att spänna både främre och bakre lårmuskulaturen. Du tränar muskelstyrka.

Upprepa 3 x 5-10 ggr.



**11. Denna övning utför du från och med V.4 i 0-65 grader.**

**Från och med v.7 utför du övningen i 0-90 grader.**

Rörlighetsträning: Glid med foten längs med underlaget fram och tillbaka, så att knäleden böjs och sträck.

Upprepa 3 x 15-20 ggr.

Enhet	Författare/Ansvarig	Ämnesområde	Reviderad
Rehabiliteringen	Sara Broby/ Frida Hansson	Hemträningsprogram Främre korsband barn/ungdom	2019-12-09



**12. Denna övning utför du från och med V.4 i 0-65 grader.**

**Från och med v.7 utför du övningen i 0-90 grader.**

Rörlighetsträning: Böj foten mot baken och sträck långsamt tillbaka, så att knäleden böjs och sträcks.

Upprepa 3 x 15-20 ggr.



**13. Denna övning utför du från och med V.4 i 0-65 grader.**

**Från och med v.7 utför du övningen i 0-90 grader.**

Rulla bollen längs med golvet fram och tillbaka, så att knäleden böjs och sträcks. Du tränar rörlighet.

Upprepa 3 x 15-20 ggr.



Enhet	Författare/Ansvarig	Ämnesområde	Reviderad
Rehabiliteringen	Sara Broby/Frida Hansson	Hemträningsprogram Främre korsband barn/ungdom	2019-12-09