

Treningsprogram kneprotese

Disse sirkulasjonsøvelsene bør du starte med så tidlig som mulig etter operasjonen.

1. Bøy og strekk i ankel



Bøy og strekk maksimalt i ankelen.

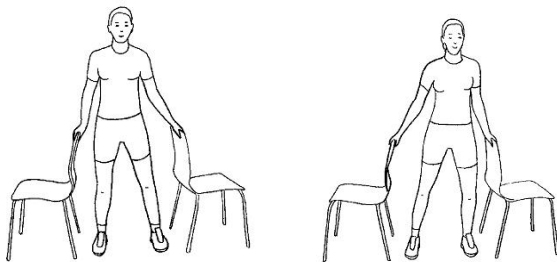
2. Liggende hæloppptrekk



Bøy det opererte benet, stram opp i lårmuskulaturen og trekk hælen oppover mot baken. Hælen berører underlaget hele tiden.

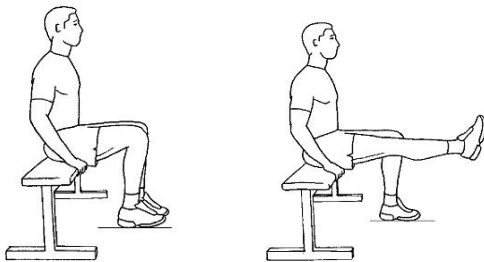
Disse øvelsene begynner du med når du har begynt å være oppe. Du bør gjøre 10-15 repetisjoner av disse øvelsene 3-5 ganger daglig.

3. Vektoverføring sideveis



Bøy litt i knærne. Legg vekten over på det ene benet, så til det andre.

4. Sittende knestrekk



Strekk det opererte benet, senk rolig ned.

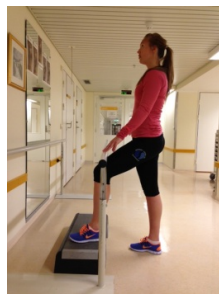
5. Tåhev



Bøy i hofter og knær, og senk deg ned til ca. 120 grader i knærne og press opp igjen. Hold ryggen rett og blikket fram.

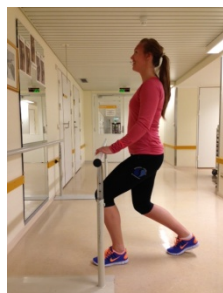
trygghet når du trenger det mest

6. Kneløft



Løft annet hvert ben opp på et trinn.

7. Knebøy



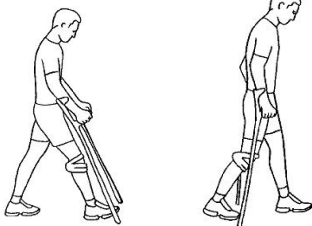
Sett det ene benet litt foran det andre og bøy i hofter og knær. Løft tilbake og bytt ben.

8. Tøyning av kneet



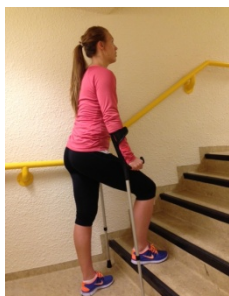
Plasser foten på en benk eller lignende. Forsøk å la benet hvile og la kneet "henge" tungt ned, slik at det strekkes så mye som mulig. Du kan eventuelt lene overkroppen framover for å få et ekstra strekk.

9. Krykkegange



Sett krykker og det opererte benet fram, og gå igjennom med "friskt" ben. Når du har mindre smerter ved belastning, kan du begynne å gå diagonalgange. Det vil si at det opererte benet går frem sammen med krykken på motsatt side, og deretter det "friske" benet sammen med krykken på operert side.

10. Trappegange med krykker



Ned trapp: Sett krykkene ned på neste trinn. Det opererte benet går ned først, deretter det "friske" benet.

Opp trapp: Sett det "friske" benet opp på neste trinn, og la det opererte benet følge etter sammen med krykkene.

Benytt 2 krykker inntil funksjon og muskelstyrke er blitt så bra at du ikke halter når du går. Når du kommer hjem, anbefaler vi at du i tillegg til daglige øvelser fortsetter opptrening hos fysioterapeut. Du vil da få hjelp til videre progresjon og riktig dosering av treningen.