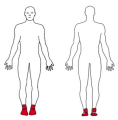
Capio S:t Görans Sjukhus AB

Knä full belastning



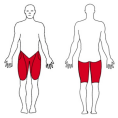


1. Stående tåhävning

Stå med lätt balansstöd. Gör en tåhävning, försök att belasta båda benen lika mycket. Sänk långsamt tillbaka.

Set: , **Repetitioner:**



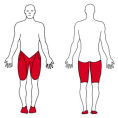


2. Knäböj med stöd

Stå på båda fötterna, håll i en stol eller liknande för balans och stöd. Böj på knäna och gå så djupt du kan, ställ dig upp.

Set: , **Repetitioner:**

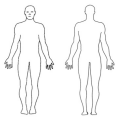




3. Tyngdöverföring

Stå med lika mycket vikt på båda benen, luta dig över skadade benet och böj lätt i knäleden. Återgå till utgångsposition.

Set: , **Repetitioner:**

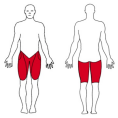
4. Balans: Enbensstående

Stå på ett ben, ha närhet till balansstöd vid behov. Håll 30-60 sekunder.

Set: , **Repetitioner:**

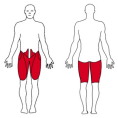
Visa video





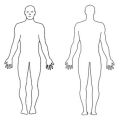
5. Bäckenlyft
Ligg på rygg med båda benen böjda i ca 90°, lyft rumpan från underlaget så långt som möjligt. Sänk långsamt tillbaka.
Set: , **Repetitioner:**





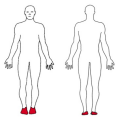
6. Rakt benlyft ryggliggande
Ligg på rygg med skadade benet rakt. Spänn låret och lyft benet rakt upp från britsen, håll kvar och sänk sedan benet långsamt.
Set: , **Repetitioner:**





7. Rakt benlyft magliggande
Ligg på mage, lyft benet rakt upp från underlaget utan att böja benet. Håll kvar en kort stund och sänk sedan långsamt.
Set: , **Repetitioner:**





8. Gång med kryckkäppar
Sätt fram kryckkäpparna och sätt skadade benet i höjd med dessa. Rulla på foten och gunga framåt med kryckkäpparna, landa på hälen på friska foten, flytta sedan kryckkäppar och skadade benet tillsammans framåt och upprepa.

Visa video