

Nyopererede korsbåndpatienter

Til patienter og pårørende

Øvelsesprogram

Øvelser

Disse øvelser kan du med fordel udføre 2-3 gange dagligt indtil du starter din genoptræning ved din kommunale fysioterapeut.

Øvelserne gentages 10-15 gange

Smerter og hævelse

Respekter smerter og hævelse og tilpas din aktivitet efter knæets tilstand.

Husk, at du de første uger, skal sidde/ligge med benet oppe en del af tiden.

Du kan med fordel lægge en ispose på dit knæ 3-4 gange dagligt ca. 15-20 minutter af gangen.

Øvelse 1

Udgangsposition: Rygliggende

Spænd mavemusklerne.

Spænd låret og løft benet strakt fri af underlaget. Gentag med modsatte ben.

OBS: Undgå at sveje eller vride i lænden og bækkenet.



Øvelse 2

Udgangsposition: Rygliggende

Spænd mavemusklerne-

Lad foden glide på madrassen, samtidig med at hoften og knæ bøjes.

Gentag med modsatte ben.

OBS: Undgå at sveje eller vride i lænden og bækkenet.



Nyopererede korsbåndpatienter

Øvelse 3

Udgangsposition: Sid med ryggen i neutralstilling. Placer en pude eller hænderne under knæet.

Pres bagsiden af knæet mod underlaget.
Stræk knæet, så foden løftes.
Gentag øvelsen med modsatte ben.



Øvelse 4

Udgangsposition: Stå med ryggen i neutralstilling. Placer den ene fod på et trappetrin el. lign.
Sørg for at tage støtte til gelænder el. lign.

Før kroppen fremefter, så knæet bevæges ind over foden, indtil du mærker det spænder.
Hold stillingen lidt.
Gentag øvelsen med modsatte ben.

