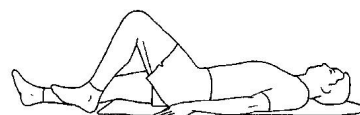
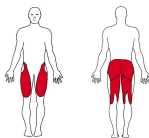


Øvelsene utføres 3 ganger daglig frem til kontroll.



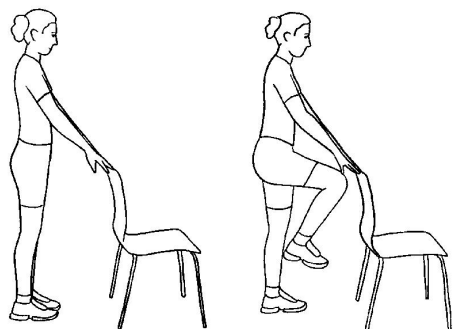
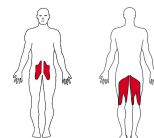
1. Kontraksjon av sete og ben

Ligg på ryggen med strake ben og armene ned langs siden. Stram opp i setet, på forsiden av lårene og baksiden av leggene.



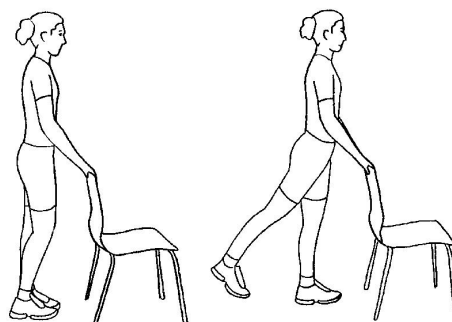
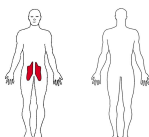
2. Liggende hæltrekk

Ligg på ryggen med strake ben. Bøy opp det ene kneet.



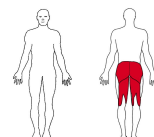
3. Stående hoftebøy med støtte

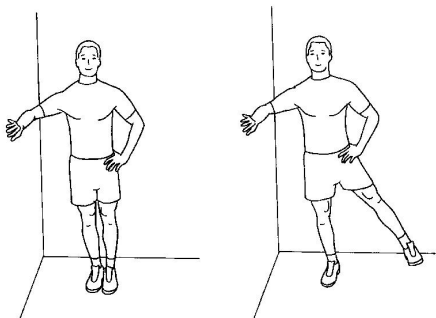
Stå rett og støtt hendene på en stolrygg. Løft opp det aktive benet fra gulvet ved å bøye i hofta.



4. Stående strekk av hofte med støtte

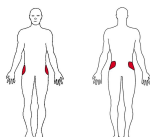
Stå rett og støtt hendene på en stolrygg. Stram setemusklaturen og før benet bakover. Pass på å stå rett med overkroppen.





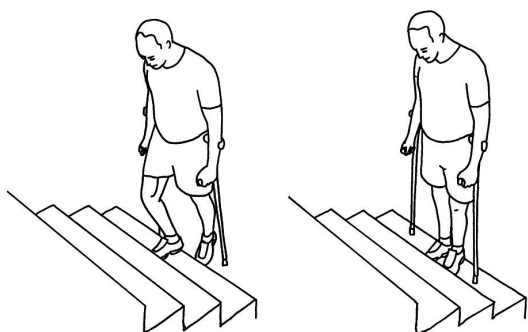
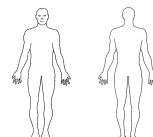
5. Stående benhev ut

Stå med siden mot en vegg. Før benet ut til siden og tilbake. Forsøk å holde bekkenet stabilt.



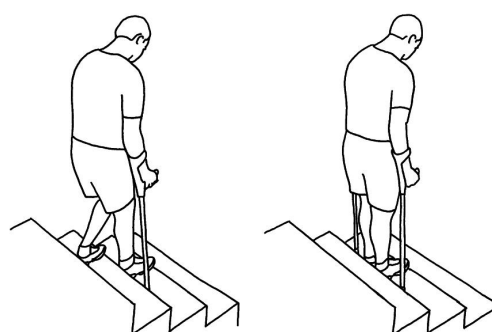
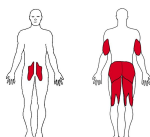
6. Ergometersykkel

Trening med ergometersykkel for sirkulasjon og bevegelse av hofteleddet. Ha høyt sete og sykle uten motstand.



7. Trappegang opp m/krykker

Gå helt inntil trappetrinnet. Sett det friske benet opp på neste trappetrinn. Legg vekten frem på det friske benet og skyv i fra slik at du løfter det skadde benet opp på det neste trinnet, krykkene følger det skadde benet.



8. Trappegang ned m/krykker

Gå til kanten av trinnet. Sett krykkene ned på neste trinn. Det skadde benet følger krykkene ned først, deretter det friske. Legg vekten i krykkene for å avlaste.

