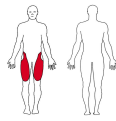
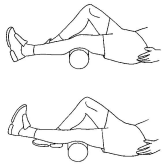


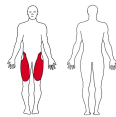
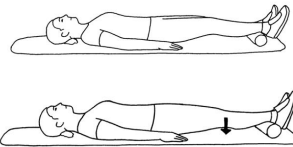
Programmet utføres 2-3 ganger daglig.



1. Knestrekk m/pølle under kne

Legg en pølle, et sammenrullet håndkle eller lignende under det opererte kneet. La knehasen hvile på pøllen. Stram muskulaturen på forsiden av låret, slik at foten løftes fra underlaget og kneet strekkes maksimalt. Senk langsomt ned igjen og gjenta øvelsen.

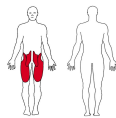
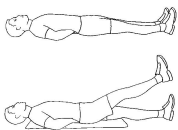
Sett: 3 , Repetisjoner: 10



2. Ryggliggende knestrekk m/ pølle under ankel

Ligg på ryggen. Plasser en pølle, sammenrullet håndkle e.l. under ankelleddet på det opererte benet. Stram muskulaturen på fremsiden av låret og press knehasen ned mot underlaget slik at kneleddet strekkes helt ut. Slipp opp og gjenta.

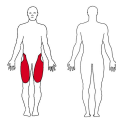
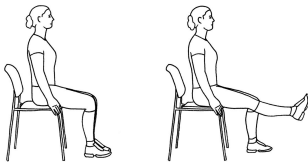
Sett: 3 , Repetisjoner: 10



3. Ryggliggende strake benløft

Ligg på ryggen med strake ben. Løfte det opererte benet ved å bøye i hoften, mens du sørger for å holde kneet helt strakt. Stans ved ca 45 graders bøy i hoften og senk benet igjen. Hold kneet strakt gjennom hele bevegelsen.

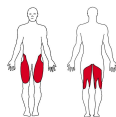
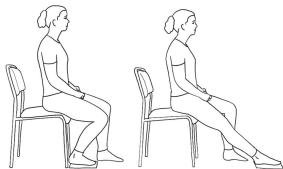
Sett: 3 , Repetisjoner: 10



4. Sittende knestrekk

Sitt godt innpå en stol slik at låret har god understøtte. Strekk ut det opererte kneet så mye som mulig, målet er å klare dette så kneet er helt strakt.

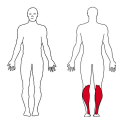
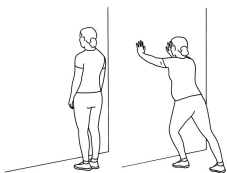
Sett: 3 , Repetisjoner: 10



5. Sittende knebevegelighet med klut under foten

Sitt på en stol med en klut el. under foten. Bøy kneet og trekk foten under deg så mye som mulig innenfor det du tolererer. Hælen skal holdes langs gulvet hele veien. Skyv deretter foten frem igjen til kneet er helt strakt. NB! Foten skal skyves langs gulvet ved at bevegelsen skjer i kneet. Unngå at det er hoften som dras frem og tilbake.

Sett: 3 , Repetisjoner: 10



6. Bevegelse i kne - fokus sluttstrekk i kne

Vær nøye på å ikke belaste mer enn 15 kg på operert ben underveis i øvelsen. Stå mot vegg i et skritt (se bildet), slik at det opererte benet er bakerst og det uopererte foran. Tærne skal peke rett frem. Bøy og strekk så i operert kne ved at du ruller over foten. Prøv å kjenne at du aktiverer muskulaturen på fremsiden av låret når du strekker kneet helt ut. Hold posisjonen med strakt kne et par sekunder før du bøyer i kneet igjen.

Sett: 3 , Repetisjoner: 10

