Kom i gang med kneøvelser

For voksne med stabile, belastningsrelaterte kneplager som egner seg for egenstyrt trening. Dette er generell veiledning, ikke en diagnose eller en erstatning for individuell undersøkelse. Følg egne restriksjoner fra lege eller fysioterapeut.

Bruk programarket på neste side slik

- Begynn med øvelse 3: sittende bevegelse med klut under foten, 1 x 6-10 per bein. Kan gjøres daglig hvis det føles nyttig.
- Prøv øvelse 2: knestrekk med håndkle, 1 x 6-8 per bein, to ganger i uken med en roligere dag mellom.
- Øvelse 5: støttet knebøy er valgfri. Start med 1 x 6-8 i et lite utslag. Øvelse 1, 4 og 6 er alternativer, ikke krav.
- Beveg deg rolig. Pause 60-90 sekunder ved styrke. Stopp mens du kunne klart 3-4 gode repetisjoner til.

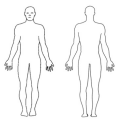
Tilpass etter reaksjonen

Lett, kjent ubehag kan være håndterbart. Ved økende smerte, hevelse eller halting: avslutt den provoserende øvelsen. Vær omtrent tilbake på vanlig nivå neste morgen før du øker. Etter flere stabile økter kan du prøve 1-2 flere repetisjoner. Øk bare én ting om gangen.

Ikke start ved ny skade, låsning, svikt eller uavklarte plager. Et varmt, rødt og tydelig hovent kne, særlig med feber, manglende belastningsevne etter skade eller ny ensidig hevelse i leggen krever rask medisinsk vurdering. Kontakt legevakt 116 117. Ved plutselig tungpust eller brystsmerter: ring 113.

Ved vedvarende forverring eller manglende fremgang: få en vurdering. Programmet er ikke for rehabilitering etter operasjon. QR-koden viser generell utførelse; følg dosen her. Video for valgfri sofasykkel er ikke tilgjengelig. © ExorLive.com.

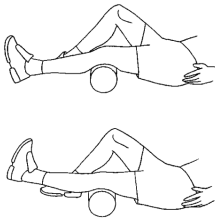
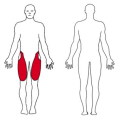
P1 - Rolig start for kneet

1. Sofasykkel

#384

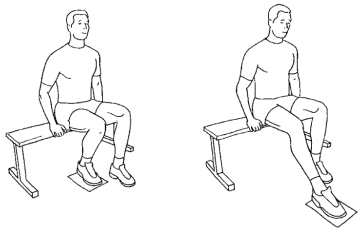
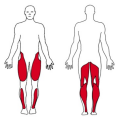
Valgfri oppvarming dersom du har tilgang til sykkel. Still inn setet slik at du kan trå komfortabelt. Sykle rolig med lett motstand.
Start med 3-5 minutter, eventuelt kortere. En kort gåtur kan brukes i stedet.

2. Knestrekk med pølle

#5565

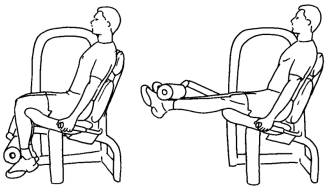
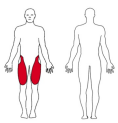
Legg et sammenrullet håndkle under kneet. Stram forsiden av låret og løft foten slik at kneet strekkes så langt det er behagelig. Senk rolig. Ikke press til smertefull ytterstilling.
Start: 1 x 6-8 per bein. Bygg mot 2 x 10-12.

3. Knestrekk m/teppebit

#762

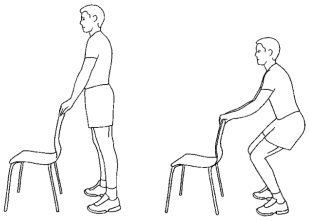
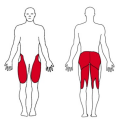
Sitt stødig med en glatt klut under foten. Skyv foten rolig frem og tilbake langs gulvet. Bruk et behagelig utslag. Gjenta med det andre beinet.
1 x 6-10 per bein. Dette er rolig bevegelse, ikke hard tøyning.

4. Knestrekk 2 / Leg extension

#128

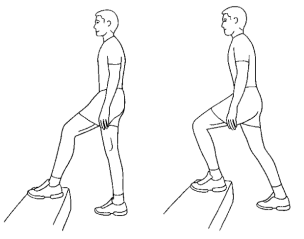
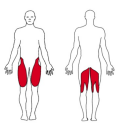
Valgfritt apparatalternativ senere i forløpet. Still inn apparatet og støtt ryggen. Strekk og bøy knærne kontrollert innenfor et behagelig utslag. Be om hjelp til innstilling ved behov.
Start: 1 x 8-10, lett vekt. Bygg mot 2-3 x 8-12.
Behold 3-4 repetisjoner i reserve.

5. Knebøy m/støtte

#5484

Hold i en stødig stolrygg eller et fast rekkverk. Bøy rolig i hofter og knær og press opp igjen. Start med et lite utslag; du trenger ikke gå dypt. Bruk støtten etter behov.
Start: 1 x 6-8. Bygg mot 2 x 10-12.
Stopp mens du kunne gjort 3-4 gode repetisjoner til.

6. Vektoverføring m/ett ben på en step-benk

#5622

Valgfritt tillegg når de enkle øvelsene tåles. Sett én fot på et lavt, fast trinn. Hold i et rekkverk. Flytt vekten rolig frem på denne foten og tilbake igjen. Ikke press kneet langt frem.
Start: 1 x 6-8 per bein. Bygg mot 2 x 10.

© ExorLive.com | Generell dosering: følg veiledningen i pakken.