

Nyopererede korsbåndspatienter (Øvelsesprogram)

PATIENTINFORMATION



Sydvestjysk
Sygehus

Øvelserne du får på de næste sider, er øvelser du med fordel kan udføre 2 - 3 gange dagligt indtil du starter din genoptræning ved din kommunale fysioterapeut.

Øvelserne gentages 10 - 15 gange.

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

Respekter smerte og hævelse og tilpas din aktivitet efter knæets tilstand!

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

Øvelser

Øvelse nr. 1

Udgangsposition: Rygliggende



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

Øvelse nr. 2

Udgangsposition: Lig i sengen

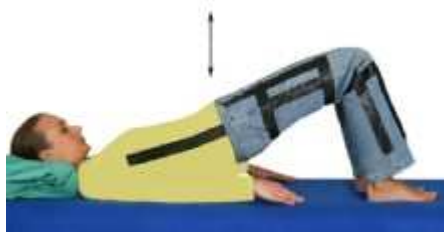


Spænd mavemusklerne.
Lad foden glide på madrassen, samtidig med at hoften og knæ bøjes. Gentag med modsatte ben.

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

Øvelse nr. 3

Udgangsposition: Lig på ryggen med bøjede ben



Spænd mavemusklerne og balderne.
Rul ryggen langsomt op, indtil hofterne er strakte.
Hold igen når ryggen rulles tilbage til udgangsposition. Ryggen skal ikke 'i bro'. Undgå at bækkenet kæntrer under bevægelsen.

OBS: Du skal ikke udføre denne øvelse, hvis den medfører øgede smerter



Øvelse nr. 4

Udgangsposition: Sid med ryggen i neutralstilling

Pres hælene i gulvet, og mærk spændingen i lår og balder.



Øvelse nr. 5

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 nr. 6

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 en stramning. Hold stillingen lidt.

Gentag øvelsen med modsatte ben.



Udspænding af lægmuskel

Udgangsposition: Stå med front mod væggen og fødderne ligefrem. Bageste ben strakt og forreste ben bøjet

Flyt vægten frem på forreste ben og pres bagerste hæl i gulvet. Strækket skal mærkes i øverste del af lægmusklen på det bageste ben.

Hold strækket 30 sekunder.