

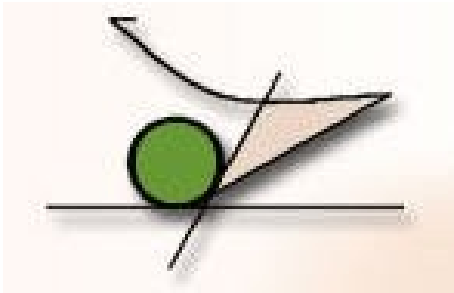
Træningsprogram

Program titel: Træningsprogram efter knæartroskopi

Lavet af: **Hospitalenheden Horsens**
Ortopædkirurgisk fysioterapi
Terapiafdelingen
Sundvej 30
8700 Horsens
Tlf: 78427800

www.terapiafdelingen.dk

Information



Øvelses programmet er opbygget således, at du starter med øvelserne, som er markeret med "Trin 1". Gå først til Trin 2 og evt. Trin 3 når du kan udføre øvelserne uden at du oplever forværring i smerter og hævelse. RICE-princippet kan med fordel anvendes ved smerter og hævelse. Hver øvelse udføres 10-15 gange af 2-3 sæt, 1 gang dagligt med mindre andet er anført ved den enkelte øvelse. RICE-princippet kan med fordel anvendes ved smerter og hævelse.

Trin 1. Strækkeøvelse for knæet



Udgangsposition: Siddende med træningsbenet placeret på et bord/skammel. Lad hælen hvile på bordet. Jo mindre af benet, der hviler på bordet, jo større bliver udspændingen af bagsiden af knæets ledkapsel. Træning: Lad benet strække i denne position.

Trin 1. Bevægeøvelse til knæet

①



②



③



Udgangsposition: Siddende på stol. Placer en tæppeflise, en gulvklud eller lign. under træningsfoden, så foden glider uhindret. Træning: Træk foden ind under dig, så knæet bøjes så meget som muligt. Hold stillingen og skub derefter foden frem igen. Hold gerne en pause i yderstillingen, så du både træner strækket og bøjningen i knæet.

Trin 1. Styrkeøvelse for musklen ved knæets inderside



Udgangsposition: Siddende på en stol med ca. 80 - 90 grader bøjning i knæet. Træning: Pres hælen i gulvet. Hold spændingen i 15 sek, hold 15 sek. pause og gentag derefter.

Trin 1. Balancetræning

①



②



Udgangsposition: Stå på et ben med vægten fordelt på hele foden. Træning: Det modsatte ben føres roligt frem og tilbage. Gentag med modsatte ben. Der kan benyttes blødt underlag for at øge sværhedsgraden

Trin 1 og 2. Udspænding af læggen



Udgangsposition: Skridtstående mod væg. Fødderne peger ligefrem. Bageste ben skal være strakt og forreste ben bøjet. Træning: Flyt vægten frem på forreste ben pres bagerste hæl i underlaget.

Trin 2. Opvarmning, bevægelighed i knæet

①



②



Udgangsposition: Siddende på kondicykel. Hæv evt. sadlen en smule, da dette hjælper med til at kunne træde pedalerne hele vejen rundt, på trods af nedsat bevægelighed i knæene. Træning: Cykl i et jævnt tempo. Hvis du ikke kan komme hele vejen rundt, må du nøjes med at køre roligt frem og tilbage.

Trin 2. Styrkeøvelse for lårets forside

①



②



③



Udgangsposition: Stående med ryggen mod en væg. Placer en bold, pude eller sammenrullet håndklæde bag træningsknæet. Træning: Stræk knæet samtidig med at knæet presses mod bolden.

Trin 2. Styrkeøvelse for baldemuskulaturen/hoften

①



②



Udgangsposition: Sideliggende med benene bøjede og fødderne placeret ovenpå hinanden. Placer øverste arm på hoftekammen, så du undgår at rotere bagud i hoften under udførelsen af øvelsen. Træning: Spænd muskelkorsettet. Løft det øverste knæ fri af det nederste. Hold fødderne samlet og bækkenet i samme stilling.

Trin 2. Styrkeøvelse for lårets inderside

Udgangsposition: Sideliggende med det øverste ben bøjet 90°. Træning: Spænd muskelkorsettet. Stræk nederste ben og løft. Gentag til modsatte side. OBS: Spænd i balden, så hofteleddet holdes strakt.



Trin 2 og 3. Udspænding af lårets forside



Udgangsposition: Stå med ryggen i neutralstilling. Fat om foden og træk op mod balden. Udspænding: Træk foden så højt op mod balden som muligt, samtidig med at hoften presses så langt frem som muligt. OBS: For at opnå den fulde udspænding skal balde- og mavemuskler spændes. Gentag modsat.

Trin 2 og 3. Udspænding af lårets inderside



Udgangsposition: Bredstående. Udspænding: Bøj det ene knæ og flyt vægten over benet. Gentag modsat. OBS: Fødderne skal pege lige frem.

Trin 2 og 3. Udspænding af lårets bagside

①



②



Udgangsposition: Stående med det ene ben strakt frem foran kroppen og hælen placeret på et trappetrin eller lign. Hold modsatte knæ let bøjet. Bækkenpartiet holdes lige. Udspænding: Bøj hoften og læn kroppen fremover. Gentag modsat.

Trin 3. Stabilitetstræning

①



②



Udgangsposition: Stående med ryggen i neutralstilling. Placér en tæppeflise eller pose under det ikke opererede ben. Træning: Før foden ud til siden og tilbage. Evt: før foden bagud og fremad. Når du bøjer det operede knæ skal knæet "følge" 1/2 tå og undgå at tabe hoften. Obs: Under øvelsen skal du forsøge at opretholde en stilling, hvor hoften, knæet og foden er på en linie.

Trin 3. Styrkeøvelse for lårets forside

①



②



Udgangsposition: Stående med ryggen mod en væg. Træning: Bøj og stræk benene. Hold ryggen ind mod væggen hele tiden. Knæene skal følge 1+2 tå, når du bøjer. OBS: Hold spændstighed i kroppen

Trin 3. Koordination og stabilitet

①



②



Udgangsposition: Skridtstående med ryggen i neutralstilling. Hænderne på hoften. Træning: Fald frem på det ene ben. Gentag modsat.

Trin 3. Styrke- og stabilitetsøvelse for hoften/haserne

①



②



③



④



Udgangsposition: Rygliggende med bøjede ben, med tæppeflis under fødderne. Træning: Løft bagdelen og hold kroppen i ro imens du bevægger benene skiftevis frem og tilbage. OBS: Ryggen skal ikke i "bro". Undgå at bækkenet kæntrer under bevægelsen.