

Hemträningsprogram efter främre korsbandsoperation

Rörlighetsträning – 2 gånger per dag



1. Luta dig på armbågarna och ligg med friska benet böjt. Böj det opererade knät och dra foten mot dig. Håll 5 sekunder, gå tillbaka till ursprungspositionen. Upprepa 3 x 5 gånger.



2. Lägg en kudde eller en hoprullad handduk under hälen på det opererade benet. Slappna av i benet och låt det töja på baksidan av knäleden i ca 5-10 minuter.



3. Sitt på en stol med det opererade benets fot på en boll eller handduk. Rulla bollen fram och tillbaka, så att knäleden böjs och sträcks. Upprepa 15 gånger.

Hemträningsprogram efter främre korsbandsoperation

Styrketräning – 2 gånger per dag



1. Ligg på den icke opererade sidan och lyft ditt opererade ben bakåt/uppåt (tänk på att hålla knät stadigt). Håll kvar 5 sekunder, sänk sakta. Upprepa 3 x 5 gånger.



2. Ligg med det friska benet böjt. Böj det opererade benet och spänn lårmusklerna på både fram och baksidan. Lyft en liten bit från underlaget, håll kvar 5 sekunder och sänk sakta. Upprepa 3 x 5 gånger



3. Lyft det opererade benet med sträckt knä en liten bit från underlaget, håll kvar 5 sekunder, sänk sakta. Upprepa 3 x 5 gånger.



4. Ligg på den opererade sidan, med friska benets fot framför eller bakom det opererade knät. Lyft det opererade benet en bit, håll kvar 5 sekunder, sänk sakta. Upprepa 3 x 5 gånger



5. Ligg på mage och böj i knäleden, sänk sakta. Upprepa 3 x 5 gånger



6. Håll i en stol eller annat stöd. Häv dig upp på tå med jämn fördelad belastning. Håll kvar 5 sekunder, sänk sakta. Upprepa 3 x 5 gånger.



7. Stå med axelbredds mellanrum med fötterna. För över kroppstyngden växelvis höger/vänster. Upprepa 3 x 5 gånger.

Några tips

för att motverka svullnad och smärta

- Sov med benet i högläge på natten.
- Använd kyla (ej direkt på huden).
- Trampa kraftigt med foten i liggande ställning.
- När du sitter länge är det bra om du lägger upp benet i högläge emellanåt.

Om du har några frågor om rehabiliteringen ring direkt till våra sjukgymnaster.

Telefon: 08-406 26 36