

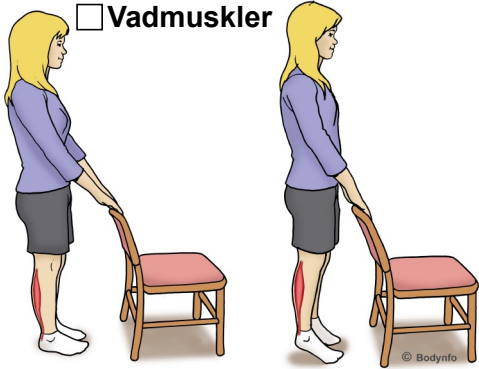
Styrketräning efter främre korsbandsoperation

Skinkmuskler



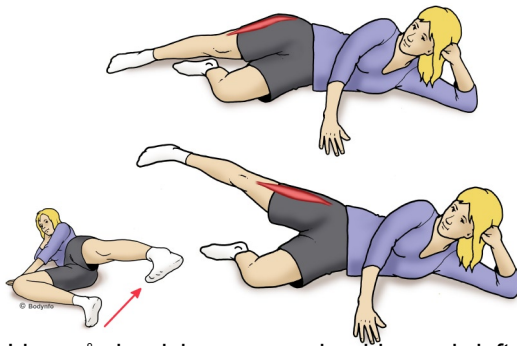
Lyft det opererade benet med sträckt knä en liten bit från underlaget, håll kvar 5 sekunder, sänk sakta. Upprepa 3 x 5 gånger.

Vadmuskler



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.

Höftens utsida



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.

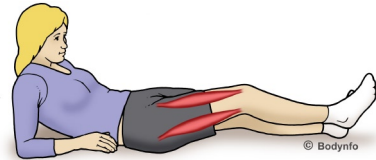
Lårets baksida



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

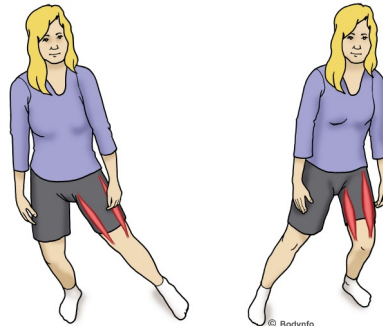


Fram- och baksida lår



Ligg med det friska benet rakt. Böj det opererade benet något 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.

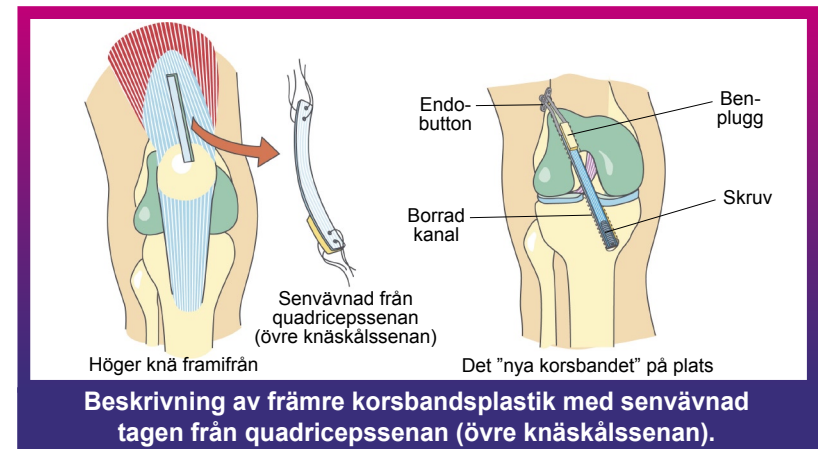
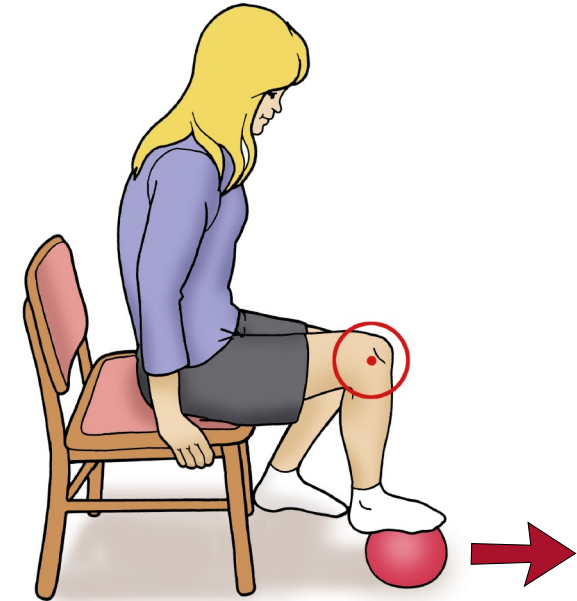
Hela benets muskler samt koordination - balans



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

Rehabiliteringsövningar

Att bedriva första veckorna efter främre korsbandsoperation

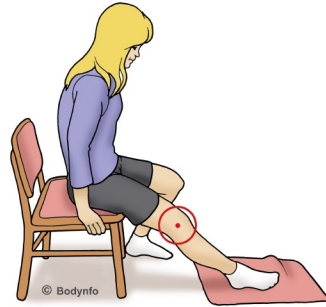


Det absolut viktigaste den första veckan är att motverka svullnad och smärta! -

Här följer några tips om hur du åstadkommer det.



Promenera ej för mycket. Använd kryckkäppar i minst 4 veckor eller så länge din sjukgymnast rekommenderar.



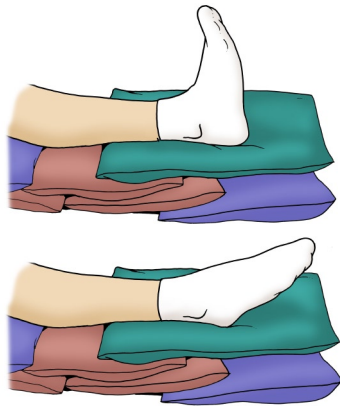
Öka gärna på mängden släp-cykling för att minska svullnad i knäleden.



Sov med benet i högläge på natten.



Använd kyla.



Trampa kraftigt med foten i liggande ställning för att motverka svullnad i vaden.

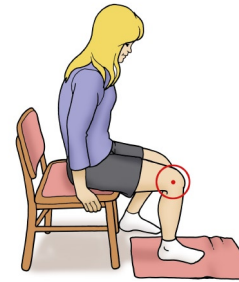


När du sitter länge – lägg upp benet i högläge emellanåt.

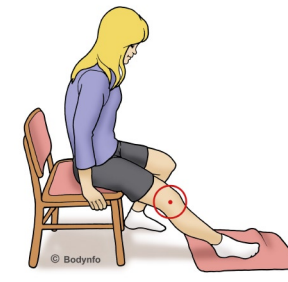
Utför samtliga rörelser 2 gånger per dag.

Rörelseträning efter främre korsbandsoperation

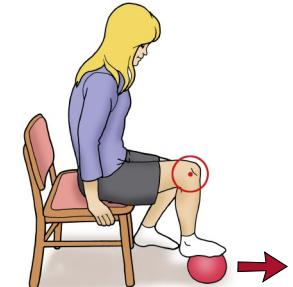
□ Släp-cykling



Sitt på främre delen av en stadig stol med det opererade benets fot på en handduk.

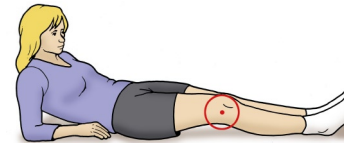


Bøj och sträck i knäleden, utan att gå till "stoppet" i leden så att handduken glider fram och tillbaka. Upprepa 3 x 10 - 20 ggr

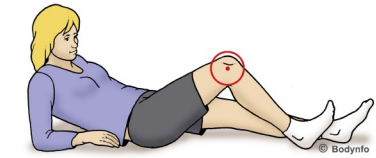


För ökade krav på koordination – placera foten på en boll i stället för handduk.

□ Bøjträning

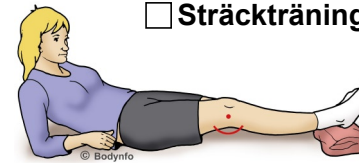


Stöd dig på armbågarna och ligg med benen sträckta och gärna strumpa på foten (för att foten ska glida lätt mot underlaget).



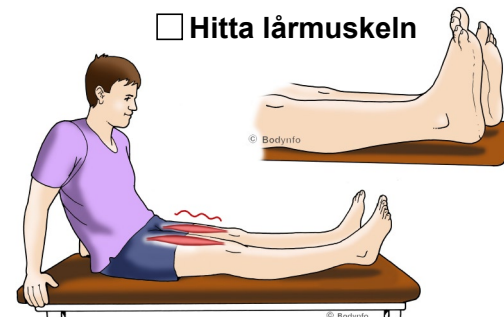
Bøj den opererade knäleden genom att dra foten mot dig – håll kvar 5 sekunder. Gå tillbaka till utgångsställning. Upprepa 3 x 5 repetitioner.

□ Sträckträning



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

□ Hitta lårmuskeln



Sitt på ett plant underlag med bägge benen raka enligt bild. Spänn båda lårmusklernas framsidor samtidigt så att hälarna lyfts från underlaget. Håll kvar 3 - 5 sekunder. Upprepa 3 x 5 gånger.