

## Øvelser for knæ



Fysioterapeuten afkrydser relevante øvelser og noterer antal gentagelser. Øvelserne udføres en gang dagligt. Fortsæt med øvelserne i 3 måneder - eller så længe du synes, du har gavn af dem. Er du i et genoptræningsforløb fortsætter du med øvelserne så længe din trænende fysioterapeut anbefaler det.

Tilpas din aktivitet efter knæets tilstand - dvs. respekter hævelse og smerte.

I tilfælde af hævelse, lig med benet over hjertehøjde efter behov. Læg en ispose på knæet ca. 20 minutter ad gangen. Kan gentages fleres gange dagligt.

Har du en DonJoy skinne på knæet er det nødvendigt at løsne stropperne og trække skinnen op på plads flere gange dagligt, da den kan glide ned.



**Udgangsposition**  
Rygliggende.

### Træning

Spænd mavemusklerne.  
Spænd låret og løft benet strakt fri af underlaget.

Antal gentagelser: \_\_\_\_\_



**Udgangsposition**  
Rygliggende.

### Træning

Spænd mavemusklerne.  
Lad foden glide på madrassen samtidig med at knæ og hofter bøjes.  
**OBS!** Undgå at svaje eller vride i lænden og bækkenet.

Antal gentagelser: \_\_\_\_\_



**Udgangsposition**  
Rygliggende med bøjede knæ og fødderne i underlaget.

### Træning

Spænd muskelkorsettet og balderne. Rul ryggen langsomt op indtil hofterne er strakte. Hold igen, når ryggen rulles tilbage til udgangsstilling.  
**OBS!** Ryggen skal ikke "i bro". Undgå at bækkenet kæntrer under bevægelsen.

Antal gentagelser: \_\_\_\_\_



**Udgangsposition**  
Lig på maven med fødderne ud over kanten, evt. på tværs af sengen.

**Træning**  
Bøj knæet, så foden kommer op mod balden. Sænk benet igen. Det må gerne stramme i knæhasen.

Antal gentagelser: \_\_\_\_\_



**Udgangsposition**  
Sid med en pølle under knæet.

**Træning**  
Bøj fodleddet op og pres knæet ned i pøllen. Hold spændingen i 5 sekunder.

Antal gentagelser: \_\_\_\_\_



**Udgangsposition**  
Siddende på en stol, så langt fremme som muligt, med en pose eller glidestykke under den ene fod.

**Træning**  
Glid foden bagud, løft hælen for at øge knæbøjningen. Lad foden glide frem igen.  
**OBS!** Bliv eventuelt i yderstillingen for at holde strækket på knæets forside.

Antal gentagelser: \_\_\_\_\_



**Udgangsposition**  
Stå med det skadede ben på en skammel eller trappe.

**Træning**  
Før kroppen fremefter, så knæet bevæges ind over foden. Det må gerne stramme. Hold stillingen i 5 sekunder.

Antal gentagelser: \_\_\_\_\_

OBS!  
Op og  
ned på  
hæl.



### Udgangsposition

Stå med siden til og det skadede ben på en skammel eller trappe.

### Træning

Stræk knæet, løft dig langsomt op og sænk dig langsomt ned igen.

Antal gentagelser: \_\_\_\_\_



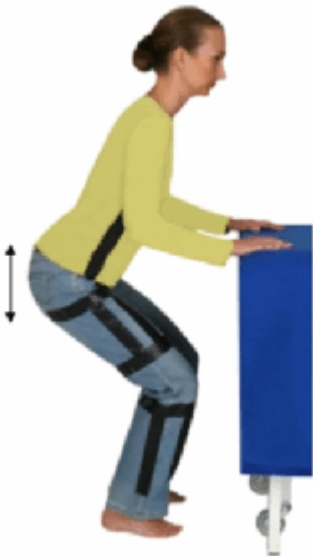
### Udgangsposition

Stå med front mod og det skadede ben på en skammel eller trappe.

### Træning

Stræk knæet og løft dig op på ét ben. Træd langsomt ned igen.

Antal gentagelser: \_\_\_\_\_



### Udgangsposition

Stå med lidt afstand mellem fødderne.

### Træning

Bøj ned i knæ.

Stræk knæene igen.

**OBS!** Pas på at du ikke bøjer for meget i hoftelæddet.

Antal gentagelser: \_\_\_\_\_



### Udgangsposition

Stå på det skadede ben med vægten fordelt på hele foden. Ryggen holdes i neutral stilling.

### Træning

Krum tæer.

Det modsatte ben føres roligt frem og tilbage.

Gentag med modsatte ben.

**OBS!** Knæet på standbenet skal holdes strakt, men ikke overstrakt. Der kan benyttes blødt underlag for at øge sværhedsgraden.

Antal gentagelser: \_\_\_\_\_



### Udgangsposition

Stå med ryggen til en væg i neutralstilling. Placer en bold bag det ene knæ.

### Træning

Stræk knæet, samtidigt med at knæet presses mod bolden.

Hold presset 5 sekunder og slip langsomt. Krum evt.

tæerne en smule under træningen.

Gentag på modsatte ben.

Antal gentagelser: \_\_\_\_\_



### Udgangsposition

Stå med front mod væggen og fødderne ligefrem.

Bagerste ben strakt og forreste ben bøjet.

### Udspænding

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

Hold strækket 45 sekunder.

*Illustrationer er fra caddi.com  
17-02-2015*