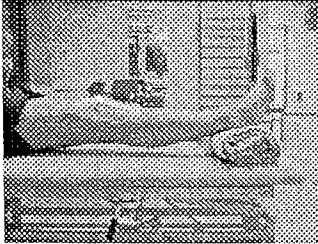
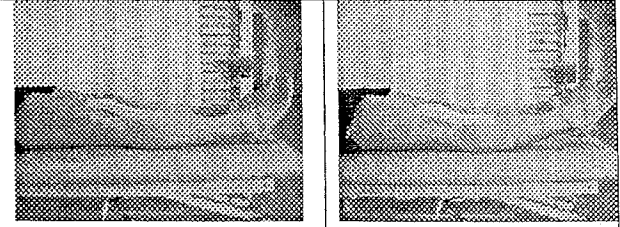
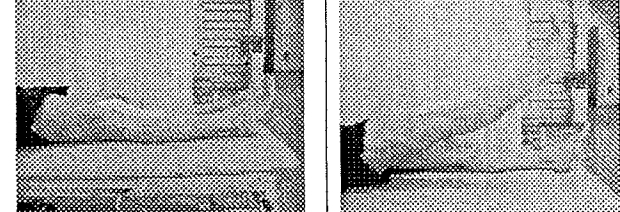
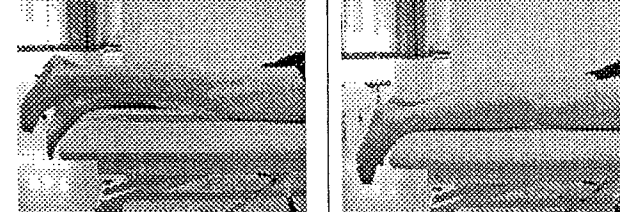
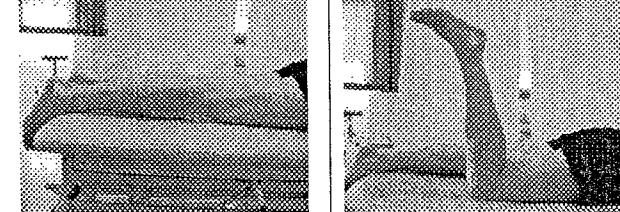



ØVELSER / HENSIKT	UTFØRSEL	Husk: Smerte og hevelse er styrende For hvor raskt du går frem.	
<p>Hensikt: Det er viktig å få normal strekk i kneet etter operasjonen. Dette er en forutsetning for god funksjon og vil lette videre rehabilitering.</p>	<p>Legg kneet regelmessig i strekk når du hviler. D.v.s du bygger opp under helen, slik at kneet henger fritt. Minimum 10 minutter av gangen.</p>		
<p>Ryggliggende: Strake ben, med tær rett opp mot taket.  Hensikt: Opptrening av fremre lårmuskulatur, fordi muskulaturen er svekket etter operasjonen.</p>	<p>Stram muskulaturen på oversiden av kneskjellet. Hold stramningen i 5 sekunder. (Tenk helen litt opp fra underlaget)</p>		
<p>Ryggliggende: Strake ben, med tær rett opp mot taket.  Hensikt: Styrke fremre lårmuskulatur.</p>	<p>Stram muskulaturen på oversiden av kneskjellet. Løft deretter benet rolig opp og ned fra underlaget.</p>		
<p>Maveliggende, med føtter utenfor en kant.  Hensikt: Å få lik strekk i begge knær.</p>	<p>Bli i stillingen en stund, til du kjenner at du strekker ut i knehasen. Forsøk å holde benet i rett stilling.</p>		
<p>Maveliggende, med bena i rett stilling.  Hensikt: Bevegelighet i operert kne, samt styrketrening av bakre lårmuskulatur.</p>	<p>Beveg operert kne rolig i bøy, strekk deretter rolig tilbake.</p>		
<p>Sittende med foten plassert på gulvet. Putt gjerne noe "glatt" under foten for å unngå friksjon.  Hensikt: Bevegelse i opererte kne.</p>	<p>Beveg foten rolig frem og tilbake.</p>		
<p>Trappegang:</p>	<p>Opp: Friskt ben først.  Ned: Operert ben først.</p>	