

Övningar efter operation

Syftet med övningarna är att öka blodcirkulationen samt upprätthålla muskelstyrkan och ledernas rörlighet i benet. Gör övningarna 3-4 gånger om dagen, 5-20 repetitioner åt gången.



Liggande på rygg eller sittande

- Böj och sträck vristerna i rask takt
- Upprepa varje timme



Liggande på rygg

- Böj vristerna, spänn lårmusklerna och tryck knäväcken hårt mot underlaget. Håll musklerna spända en stund – slappna av.



Liggande på rygg

- Böj och sträck det opererade benet längs med underlaget.



Liggande på rygg med knäna böjda och fotsulorna mot underlaget

- Spänn ihop skinkorna och lyft baken från underlaget. Håll uppe en stund och sänk sedan långsamt ner tillbaka.



Sittande

- Sträck knäet rakt. Håll låret spännt en stund och sänk sedan långsamt foten ner tillbaka.



Sittande

- För vikt på den opererade sidan.
- Målet är en symmetrisk sittställning.



Stående med vikten på det ej opererade benet, tårna rakt framåt

- För gradvis vikt på det opererade benet
- Målet är en symmetrisk ståställning.