



## Generelle knæøvelser



**Programmet kan påbegyndes i dag.**

**Øvelserne skal laves min. 2 gange dagligt til du er udmattet eller oplever smerte.**

**Ispose kan benyttes 20-25 min, flere gange dagligt, for at afhjælpe smerter og hævelse.**

**Øvelserne må gerne stramme/spænde, men må ikke give kraftige smerter.**

## Opvarmning på kondicykel eller gå/løb på trapper.

1. Liggende med pude/håndklæde under knæhasen.  
Pres knæet ned og spænd lårmusklerne. Foden skal være  
jet opad.



Pres knæet ned så knæet strækkes ud og hælen løftes fra underlaget.



2. Lig på ryggen, spænd lårmusklen. Løft træningsbenet strakt op i luften. Før benet langsomt tilbage til underlaget.



6. Sid på en stol. Stræk knæet på træningsbenet helt og læg foden op på en anden stol. Pres ned med begge hænder lige over knæet.



7. Liggende med bøjede ben og fødderne i underlaget. Træk navlen ind. Knib balderne sammen, og løft bækkenet fra underlaget. Hold stillingen lidt, sænk langsomt ned, og slap af.

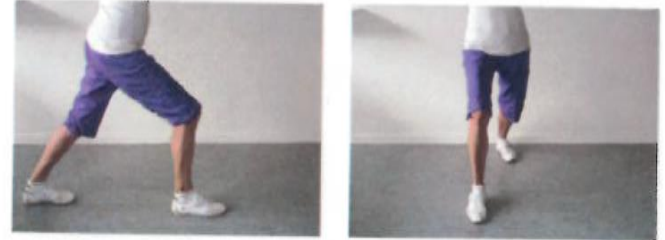


8. Liggende med fødderne hvilende på en stor bold, bøj begge knæ samtidigt, så meget som du kan. Stræk begge knæ og løft bækkenet fra underlaget.



## 21. Fremfald

- Fald ud på træningsbenet i forskellige retninger.  
Husk: knæ ud mod fod, men ikke over foden.



## 22. Et-bens knæbøj på trin.

- Stående på trin med fronten til eller med siden til.  
Husk: knæ ud mod fod, men over foden



## 23. Siddende øvelse for lårets bagside.

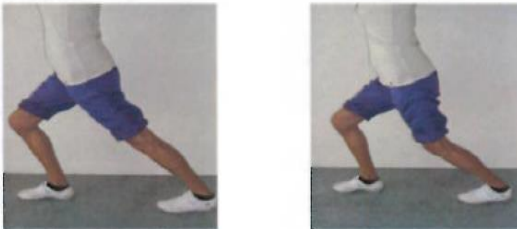
- Sid på en stol, sæt elastikken fast foran og om træningsbenets fod. Træk elastik bagud.



24. Sidde på gulvet med strakte ben og med klud under hælen på træningsbenet. Bøj overkroppen frem, så man mærker et stræk på bagsiden. Vip med fodleddet, så kluden rykker frem og tilbage og man kan mærke et stræk på bagsiden.



25. Udspænding af læg. Sæt foden på træningsbenet bagud.
1. Foden peges lige frem og hælen holdes i gulvet. Hold det bagerste ben strakt og pres hoften fremad. Hold strækket i 20-30 sek.
  2. Foden peges lige frem og hælen holdes i gulvet. Bøj det bagerste ben og pres hoften fremad. Hold strækket i 20-30 sek.



3. Lig på den raske side med strakte ben. Løft træningsbenet op og drej hælen mod loftet. Vær opmærksom på at holde benet i forlængelse af kroppen.



4. Lig på maven. Løft træningsbenet med strakt knæ. Obs! Hold hoften i underlaget.



5. Lig på siden med træningsbenet nederst og det øverste ben bøjet over det nederste ben. Løft træningsbenet op.



18. Stå på det raske ben og bøj knæet på træningsbenet så foden kommer bagud og op. Sænk langsomt ned igen. Man kan evt. støtte sig til et bord eller lign.



19. Stå med træningsbenets fod på et trappetrin eller lav stol. Bøj knæet frem over foden så meget du kan og hold stillingen ca. 5 sek.



20. Vippebræt  
5-10 min. dagligt.  
Se evt. træningsprogram



9. Sid ude på kanten af en stol.

Læg et viskestykke, klud eller lignende under træningsbenets fod.

Før foden frem og tilbage. Knæet skal strækkes helt og bøjes så meget du kan.



10. Sidde på en stol med letbøjet knæ og hælen i underlaget. Pres hælen ned i gulvet. Du skal fornemme at du spænder den indvendige lårmuskel.



11. Sidde på en stol med knæene bøjet ca. 70-80 grader og med fødderne over kors med træningsbenet nederste. Pres underbenene mod hinanden uden at bevæge knæene.





12. Sidde på en stol med en bold imellem knæene og pres ind på bolden. Derefter stræk og bøj knæene mens man holder presset ind på bolden.



13. Bækkenløft på et ben.

Lig på ryggen med bøjede ben og fødderne hvilende på underlaget. Løft det raske ben strakt og derefter løft bækkenet fra underlaget.



14. Stå foran og tæt på en stol.

Tag fat i armlænet og ryk fødderne så langt ind under stolen som muligt. Sæt sig ud på kanten uden at flytte fødderne og lægge vægten frem så knæene bevæger sig ud over fødderne.



15. Stående vægtoverføring.

Stå med opererede ben forrest og før kropsvægten frem over foden, idet knæet bøjes. Før vægten tilbage på det andet ben.



16. Stå med ryggen mod en væg.

Glid langsomt ned ad væggen så begge knæ bøjes så langt som muligt. Husk lige meget vægt på begge ben.



17. Stå på træningsbenet og hold balancen i denne stilling. Man kan evt. støtte sig til bord eller lign.

