



Øvelsesprogram for VMO og patellastabiliserende øvelser



Programmet kan påbegyndes i dag.

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

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

Pres hælen i gulvet:



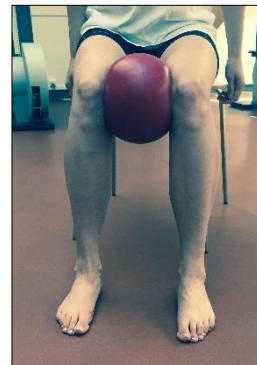
Siddende på en stol med let bøjede knæ og hælen i underlaget. Pres hælen ned i gulvet. Du skal fornemme at du spænder den indvendige lårmuskel.

Selvspændingsøvelse:



Siddende på en stol med knæene bøjet i ca. 70-80 grader og med fødderne og kors med træningsbenet nederst. Pres underbenet mod hinanden uden at bevæge knæene.

Boldøvelse:



Siddende på en stol med bold imellem knæene og pres ind på bolden. Derefter stræk og bøj mens man holder presset inde på bolden. Flyt bolden ved mellem anklerne og udfør samme øvelse.

Stående knæøvelser:



Når der udføres stående øvelser, hvor der bøjes ned i knæene er det vigtigt, at knæet ikke kommer udover tæerne.